

TREINAMENTO

**LIDERANÇA**

**DE VERDADE**

com Allan Pimenta

*Dia 03*

**O TRABALHO PRODUTIVO  
VAI TE MATAR!**

AS ESCOLHAS INTELIGENTES  
É QUE TE FARÃO MELHOR

*Caderno de Ativação*

ALLANPIMENTA.COM.BR

TREINAMENTO LIDERANÇA DE VERDADE | COM ALLAN PIMENTA  
Day 03 - O TRABALHO PRODUTIVO VAI TE MATAR!  
As escolhas inteligentes é que te farão melhor!



A liderança morre quando  
a verdade é ignorada.

Participe!

19 a 16 de Novembro

TEM CORAGEM PRA SER UM LÍDER REALMENTE  
RESILIENTE E AUTÊNTICO?



Inscreva-se agora para receber com exclusividade:

- LINKS PARA AS AULAS.
- Apostilas exclusivas em PDF que serão suas companheiras de viagem nesta jornada épica de transformação.
- Certificado de participação.



[desenvolvimentodelideres.com.br/LIDERANCADEVERDADE/](https://desenvolvimentodelideres.com.br/LIDERANCADEVERDADE/)

19/11

**LIDERANÇA NÃO É PARA QUALQUER UM !**  
SERÁ QUE É PRA VOCÊ?

20/11

**PRA LIDERAR TEM QUE TER PULSO FIRME !**  
SERÁ ENTÃO A LIDERANÇA HUMANIZADA UMA MODINHA ?

21/11

**O TRABALHO PRODUTIVO VAI TE MATAR!**  
AS ESCOLHAS INTELIGENTES É QUE TE FARÃO MELHOR

22/11

**ALTA PERFORMANCE SEM ENCHER O SACO**  
CRIAR ALTOS PADRÕES E MATURIDADE NA EQUIPE É O QUE  
GARANTE RESULTADOS

25/11

**COMO SER O CHEFE FAVORITO SEM  
PARECER UM BOBALHÃO?**  
COMO CRIAR ALIANÇAS PARA FORMAR UMA REDE  
DE ALTÍSSIMA PERFORMANCE SEM PUXAR SACO?

26/11

**NÃO EXISTE FORMAÇÃO EM LIDERANÇA!**  
COMO SE PREPARAR PARA LIDERAR EM UM MUNDO LOUCO E  
IMPREVISÍVEL?

ALLANPIMENTA

TREINAMENTO LIDERANÇA DE VERDADE I COM ALLAN PIMENTA  
Day 03 - O TRABALHO PRODUTIVO VAI TE MATAR!  
As escolhas inteligentes é que te farão melhor!

ADMINISTRAÇÃO DE  
EMPRESAS

U F *m* G

PRAZER,  
ALLAN PIMENTA

MBA GESTÃO EMPRESARIAL

FGV

MESTRADO PROFISSIONAL EM  
ADMINISTRAÇÃO

FEAD

MBA EM LOGÍSTICA

UNIVERSITY OF MIAMI  
MIAMI HERBERT  
BUSINESS SCHOOL

25 anos como executivo

UAU Ingleza

CERVEJARIA  
ambeV

natura

ALLANPIMENTA.COM.BR

TREINAMENTO LIDERANÇA DE VERDADE | COM ALLAN PIMENTA  
Day 03 - O TRABALHO PRODUTIVO VAI TE MATAR!  
As escolhas inteligentes é que te farão melhor!

PRAZER,  
ALLAN PIMENTA



CONSULTOR / TREINADOR



PROFESSOR



**A LIDERANÇA EFICAZ  
EXIGE UM EQUILÍBRIO  
DELICADO ENTRE A  
EMPATIA E A FIRMEZA.**

DANIEL GOLEMAN

## 1. A Ilusão da Produtividade

Quantas vezes você já trabalhou longas horas e, no final do dia, sentiu que não fez nada realmente relevante?

Liste 3 atividades que você faz com frequência e que consomem tempo, mas não trazem resultados significativos.

*Objetivo: Reconhecer o impacto de hábitos improdutivos e identificar onde cortar.*

## 2. A Escolha do “Não”

Quais foram os últimos compromissos que você aceitou, mas que, no fundo, sabia que deveria ter recusado?

Escreva 2 situações futuras onde você vai praticar dizer “não” de forma clara e respeitosa.

Pense em como priorizar o que realmente importa.

*Objetivo: estabelecer limites e focar no essencial.*

## 3. Analisando Tarefas: Urgente x Importante

Você está gastando mais tempo no urgente ou no importante?

Como isso está afetando sua produtividade e saúde mental?

Liste suas tarefas atuais e categorize-as em dois grupos:

- Urgentes: Precisa ser feito agora, mas nem sempre é estratégico.
- Importantes: Alinham-se ao seu propósito e geram impacto a longo prazo.

*Objetivo: priorizar tarefas importantes, reduzindo a sensação de urgência constante.*

#### **4. Técnicas de Pausa e Recarga**

Quando foi a última vez que você fez uma pausa consciente no trabalho?

Como se sentiu depois?

Programa três pausas estratégicas no seu dia amanhã (5 minutos cada) e pratique a respiração consciente ou um alongamento rápido.

*Objetivo: Perceber o poder das pausas para aumentar a clareza e a produtividade.*

#### **5. Empilhamento de Hábitos**

Qual hábito positivo você gostaria de implementar na sua rotina, mas sente dificuldade de começar?

Use a técnica de empilhamento: escolha um hábito já existente (ex.: tomar café) e adicione o novo hábito logo depois (ex.: escrever as prioridades do dia enquanto toma o café).

*Objetivo: Tornar o aluno mais eficiente na criação de novos hábitos com menor esforço.*

#### **6. Gerencie Sua Energia**

Quais horários do seu dia você sente mais energia?

E quais momentos você percebe que está no automático?

Planeje suas tarefas mais importantes para os horários de maior energia e reserve os momentos de baixa para tarefas simples.

*Objetivo: alinhar produtividade com seu ritmo natural.*

#### **7. Produtividade e Propósito**

Das tarefas que você faz diariamente, quantas estão diretamente alinhadas com seus objetivos de longo prazo?

Escolha uma tarefa que não contribui para o seu propósito e planeje como

eliminá-la ou delegá-la nos próximos dias.

*Objetivo: Conectar produtividade ao propósito, eliminando desperdícios.*

## **8. Escolhas inteligentes**

Se você pudesse tomar uma única decisão inteligente amanhã para melhorar sua produtividade, qual seria?

Escreva essa escolha e comprometa-se a aplicá-la amanhã.

No final do dia, reflita sobre o impacto dessa decisão.

Como você pode mostrar isso de forma consistente?"

*Objetivo: começar pequeno, mas com consistência, para gerar mudanças reais.*

**A NOVA LIDERANÇA É PARA QUEM  
QUER MAIS IMPACTO  
E MENOS DESGASTE.**

**PARA QUEM SABE QUE CADA  
ESCOLHA INTELIGENTE  
TRANSFORMA O DIA,  
A EQUIPE E A VIDA.**

## DESAFIO 03

1 – MANDE UM WHATSAPP  
PARA 5 PESSOAS PRÓXIMAS  
PERGUNTANDO: "QUAL O MEU  
MAIOR TALENTO?"

2 – LISTE 1 OBJETIVO  
PROFISSIONAL, 1 OBJETIVO  
DE SAÚDE E 1 OBJETIVO DE  
RELACIONAMENTO / FAMÍLIA

3 – ESCOLHA 1 HÁBITO PARA  
ABANDONAR HOJE



**NÃO HÁ NADA TÃO INÚTIL**  
QUANTO FAZER COM  
GRANDE EFICIÊNCIA  
ALGO QUE **NÃO**  
**DEVERIA SER FEITO.**

PETER DRUCKER

   allancpimenta

TREINAMENTO

**LIDERANÇA**

**DE VERDADE**

**com Allan Pimenta**

ALLANPIMENTA.COM.BR