GUIA

antifrágeis

by brain fitness

JORNADA DA TRANSFORMAÇÃO

Você, melhor, em 7 semanas

v18/05/20

ESQUADRÃO

FRANCIELE MAFTUM
Psicóloga neurocientista especialista em Gestão de Mudanças

DANIEL SCOTT
Networker e especialista em Linkedin

ALINE CASTRO
Jornalista, Palestrante, Internacionalista, Especialista em Propósito e Felicidade

THIAGO AYRES
Consultor Global, Palestrante, Pai e Neurocurioso

HUGO CASARIN
Biohacker apaixonado pelo corpo humano e especialista em jejum

GABRIEL TRINDADE
Professor, especialista em aprendizagem e criatividade

ALERCIO BRESSANO
Gestor e Mentor, Especialista em Produtividade e Tecnologia

RAFAEL COBRA
Ex-Atleta, Especialista em Escolhas e Reinvenção

antifrágeis
by brain fitness

JORNADA

O QUE TEM EM CADA MÓDULO?

2 masterclass | 2 instrutores
1 a 4 desafios
1 a 4 ferramentas/apps
1 obra comentada

0 A JORNADA
Primeiros passos

1 FISIOLOGIA
Alimentação, energia, corpo e cérebro: não tem performance sem energia

2 MENTALIDADE
Dominando o caos interior: neurociência para mentes abundantes

3 FOCO
Escolhas e reinvenção: metas e adaptações com as porradas da vida

4 EXECUÇÃO
Produtividade, agilidade e gestão do tempo: hábitos, métodos e apps para produzir mais e melhor

5 TRAVESSIAS
Dono da própria vida e felicidade: a travessida do medo à coragem

6 NETWORKING
Construindo redes de valor

7 AUTO-EVOLUÇÃO
Autonomia intelectual: a liberdade de aprender a aprender

O sprint semanal

Segunda-feira
Masterclasses liberadas
(Grupo aberto para dúvidas)

Terça-feira
Desafios liberados
(Grupo fechado para concentração)

Quarta-feira
Dicas/lembretes do Esquadrão
(Grupo fechado para concentração)

Quinta-feira
Prévia dos scores
(Grupo fechado para concentração)

Sexta-feira
Debriefing
(Grupo aberto para debriefing)

Sábado
Debriefing
(Grupo aberto para debriefing)

Domingo
Scores finais da semana
(Grupo aberto para debriefing)

Este Sprint semanal acontecerá durante
7 semanas ininterruptas

antifrágeis by brain fitness

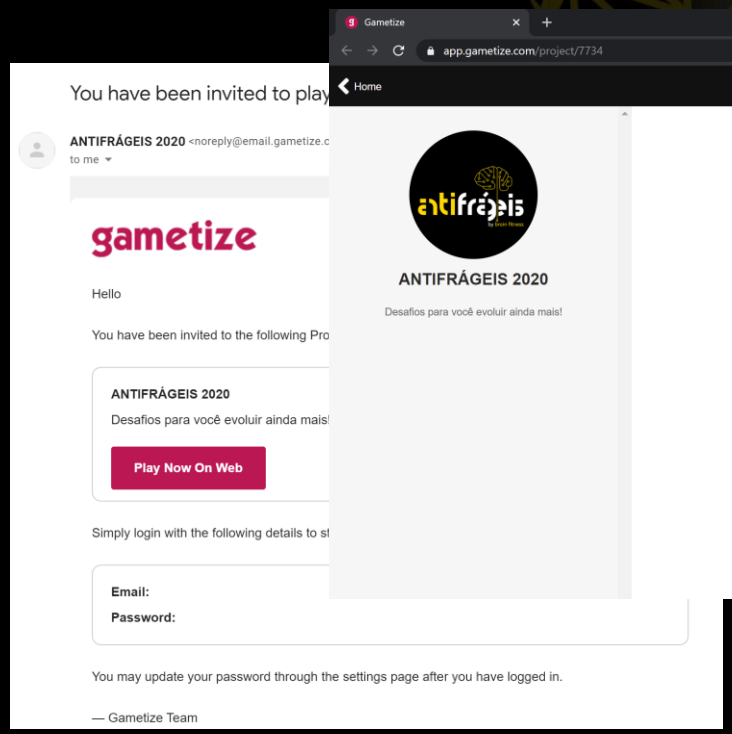
ANTIFRÁGEIS [o GAME]

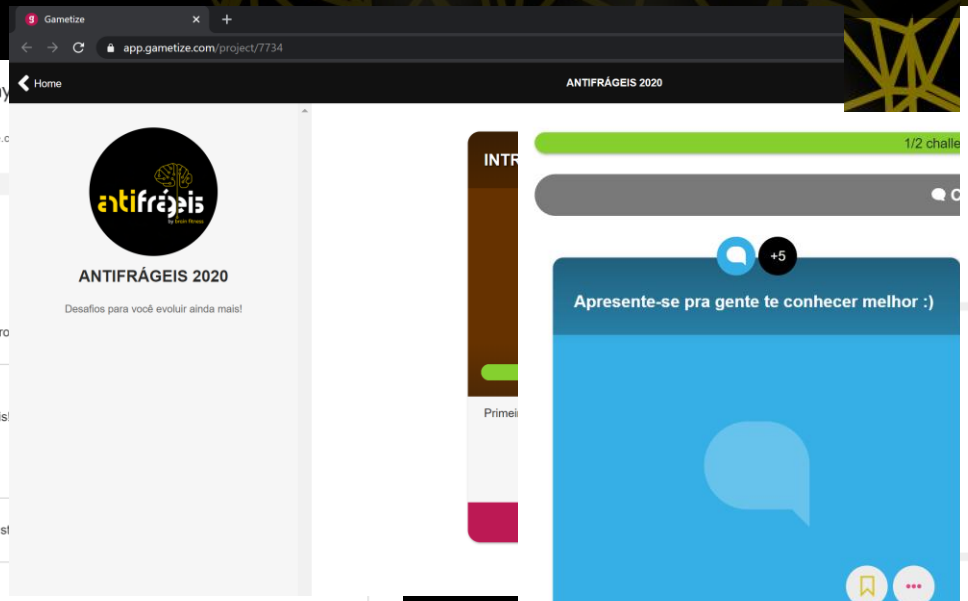
- ✓ Jornada Gamificada: Vantagens da gamificação
- ✓ O app Hotmart, Gametize e o Whatsapp
- ✓ Como assistir conteúdos, realizar desafios, ajudar e ser ajudado

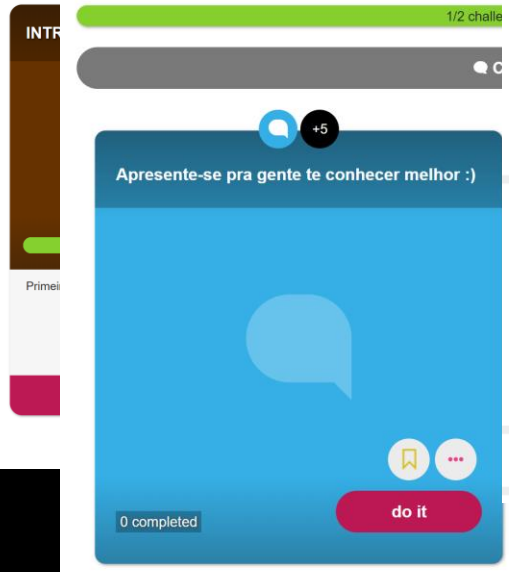
antifrágeis
by brain fitness

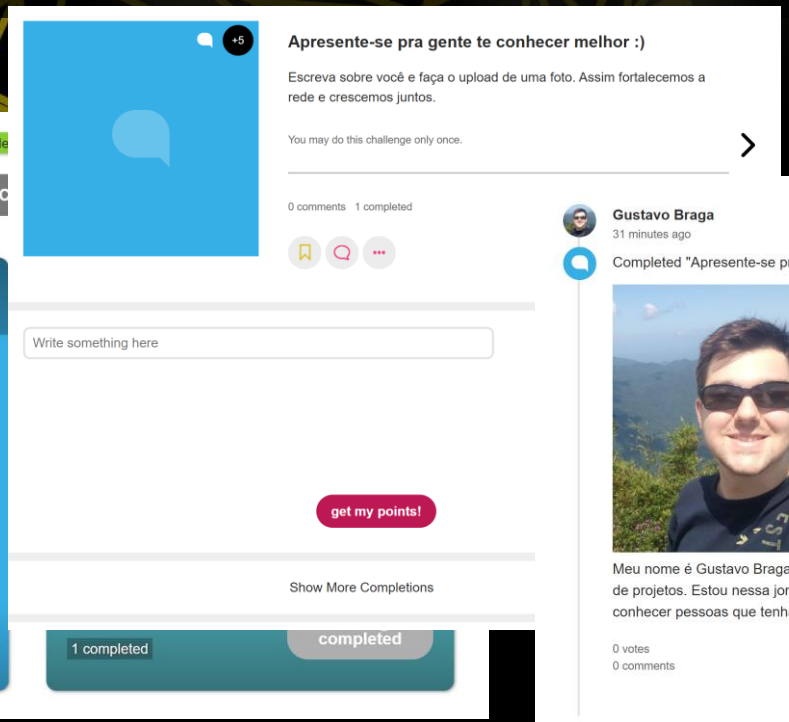
ANTIFRÁGEIS [o GAME]

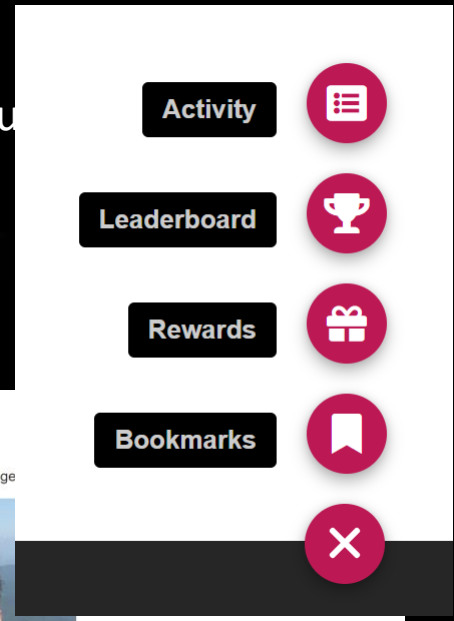
- ✓ *Gamification*: uso de elementos de jogos para aumentar o engajamento em desafios da vida real.
- ✓ Abra o email do Gametize e clique no botão “Play now on the web”. Você vai precisar fazer login com o email e senha recebidos no email.
- ✓ Clique em “continue” no desafio INTRODUÇÃO. Escolha um desafio e clique no botão “Do it”
- ✓ Você pode comentar nos envios de outros jogadores enviando mensagens positivas e votar nas qu
você gostou mais. Quando a sua foto recebe votos, você pode ganhar pontos adicionais

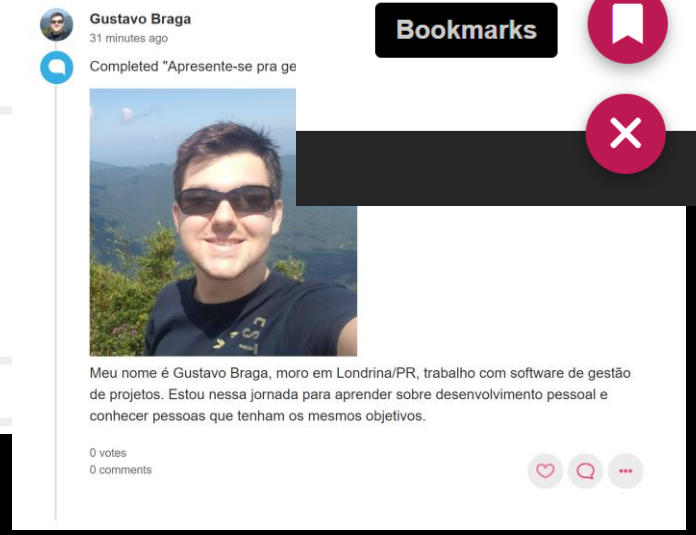








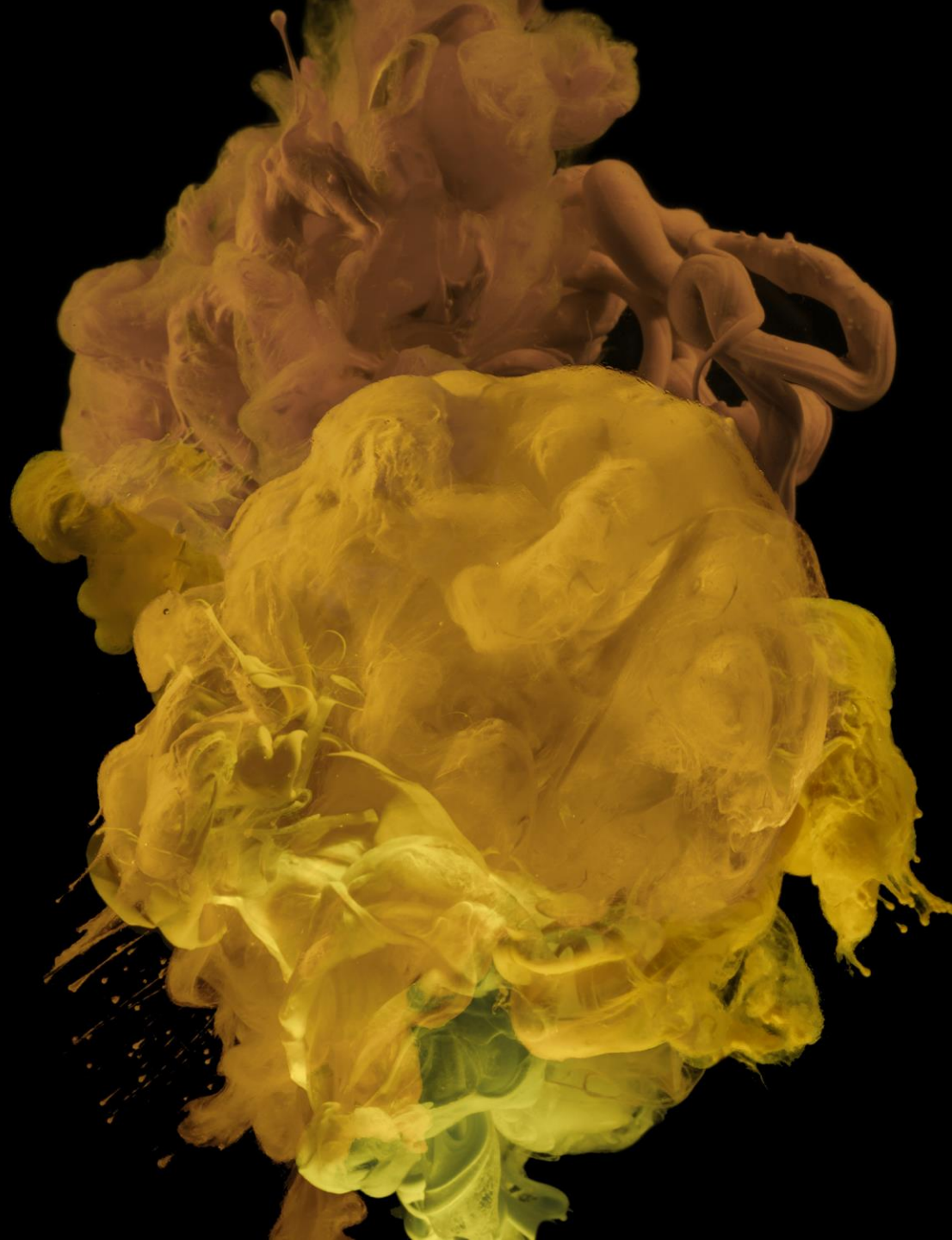


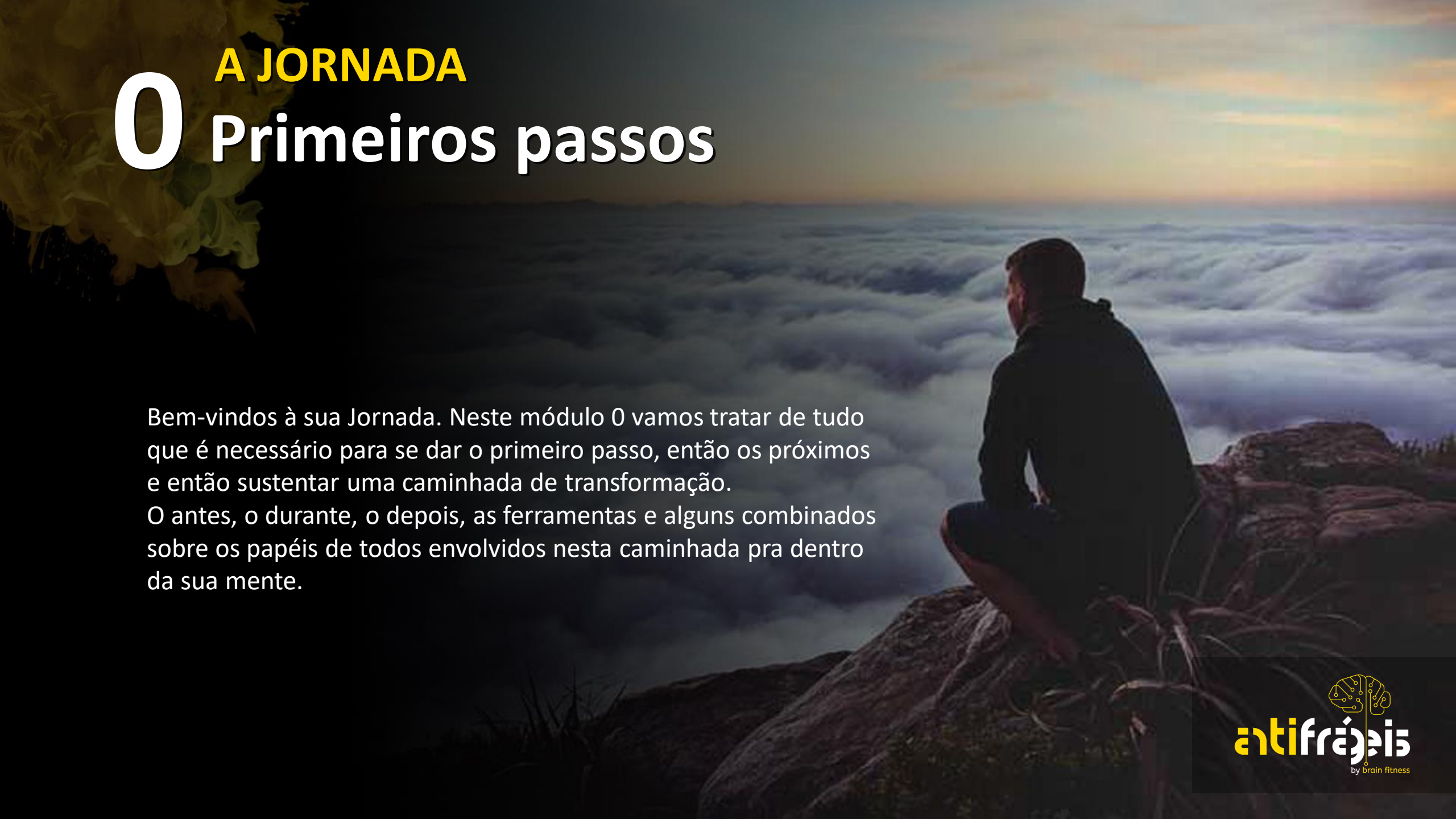


#conteúdo

antifrágeis

by brain fitness





A JORNADA
0 Primeiros passos

Bem-vindos à sua Jornada. Neste módulo 0 vamos tratar de tudo que é necessário para se dar o primeiro passo, então os próximos e então sustentar uma caminhada de transformação.
O antes, o durante, o depois, as ferramentas e alguns combinados sobre os papéis de todos envolvidos nesta caminhada pra dentro da sua mente.

antifrágeis
by brain fitness

1 FISIOLOGIA

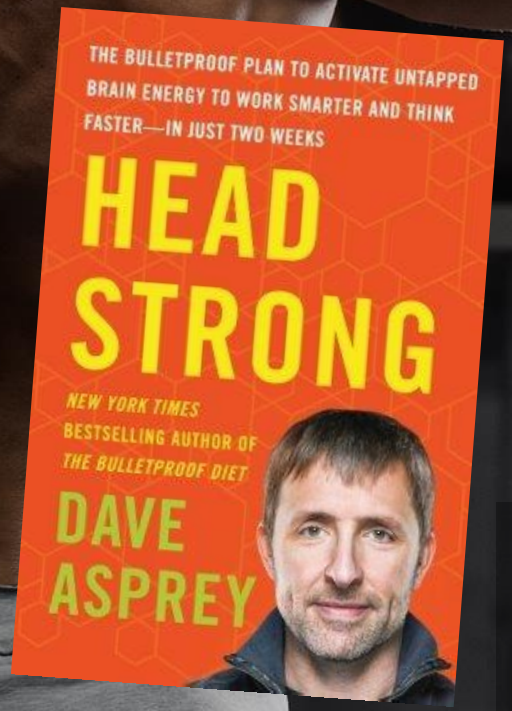
Alimentação, Energia Corpo e Cérebro

Não tem performance sem energia

Seu corpo é mais que seu tempo: é sua máquina.

A pessoa que conhece mais sobre o funcionamento do seu corpo vai obter mais vantagens na gestão da sua vida.

Aqui vamos entender mais sobre os processos tecnológicos que ajudam a monitorar sono, exercícios, alimentação, nível de energia, stress e tudo mais que o corpo grita e a maioria das pessoas simplesmente ignora.



antifrágeis by brain fitness

2 MENTALIDADE
Dominando o Caos Interior

Neurociência para mentes abundantes

A produtividade muitas vezes é percebida de uma forma equivocada pela maioria das pessoas e nada melhor do que recorrer à psicologia humana para conhecer o nosso potencial produtivo, criativo e feliz.

Neste módulo vamos investigar e conhecer diferentes técnicas para controlar as emoções, clarear a mente, gerenciar a ansiedade e canalizar a energia para a realização dos seus projetos.

antifrágeis by brain fitness

3 FOCO
Escolhas e Reinvenção

Metas e adaptações com as porradas da vida

Neste eixo, os participantes poderão ter acesso à métodos que norteiam as suas escolhas, tornando-as mais criteriosas e de alto impacto, para que o seu tempo, atenção e energia sejam investidos em atividades relevantes.

Aqui vamos aprender a usar modelos matemáticos para tomar melhores decisões sobre quais projetos você vai investir seus limitado tempo e grana, evitando a síndrome do faz-tudo, passando de iniciativa para acabativa e transformando infiinitivos em particípios.

antifrágeis by brain fitness

4 EXECUÇÃO
Produtividade, Agilidade e Gestão do Tempo

Hábitos, métodos e apps para produzir mais e melhor

Se toda vez que você quer ir do ponto A ao ponto B, precisa esperar bater a vontade certa, talvez não esteja fazendo muitas coisas.

Transformar o ato de fazer algo em um hábito é a chave, por isso vamos acessar hacks práticos de produtividade, como controle do tempo em mídias sociais, aplicativos de tracking baseados em gamificação e c omo transformar tempo ruim em tempo útil.

antifrágeis by brain fitness

5 TRAVESSIAS

Dono da Própria Vida e Felicidade

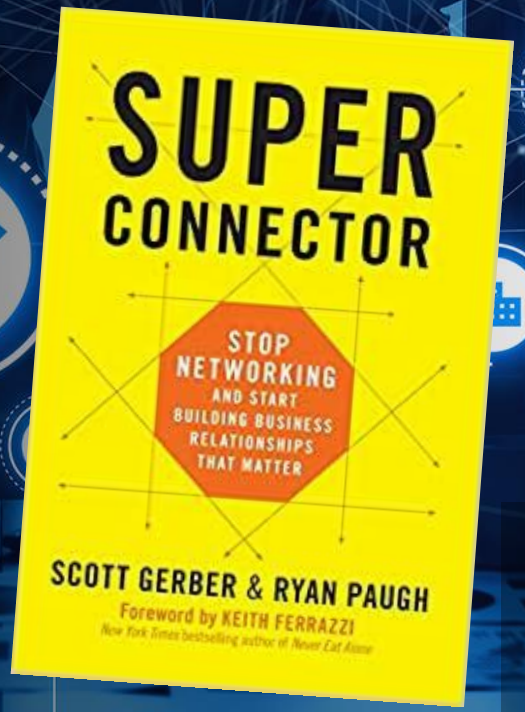
A travessia do medo à coragem

Neste ponto da jornada, vamos falar da travessia que todos estamos cruzando, e tocar em temas como vulnerabilidade, medo, coragem.

antifrágeis
by brain fitness

6 NETWORKING
Construindo Redes de Valor

Aqui aprenderemos sobre como “sucesso” é um esporte em rede.
A arte de atrair as pessoas certas e estabelecer relações relevantes é uma habilidade essencial.



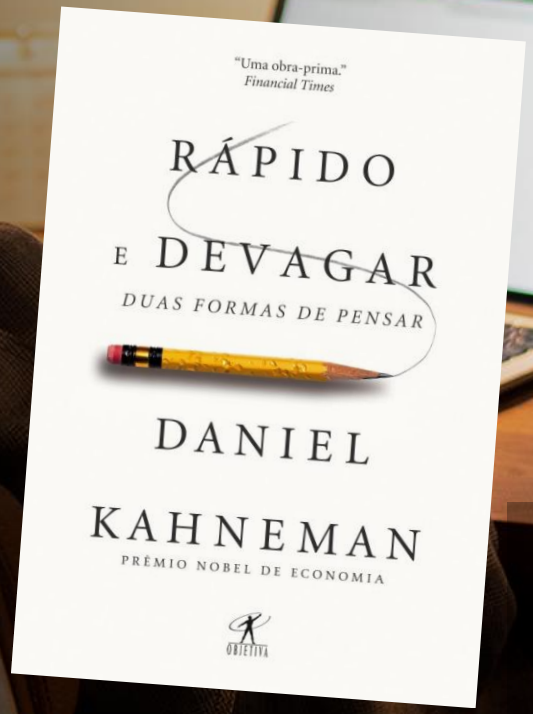
antifrágeis
by brain fitness

7 AUTO-EVOLUÇÃO

Autonomia Intelectual

A liberdade de aprender a aprender

Quando falamos de mudança, importa mais a direção do que a velocidade. E aqui vamos criar a musculatura necessária para você continuar evoluindo, com suas próprias capacidades.

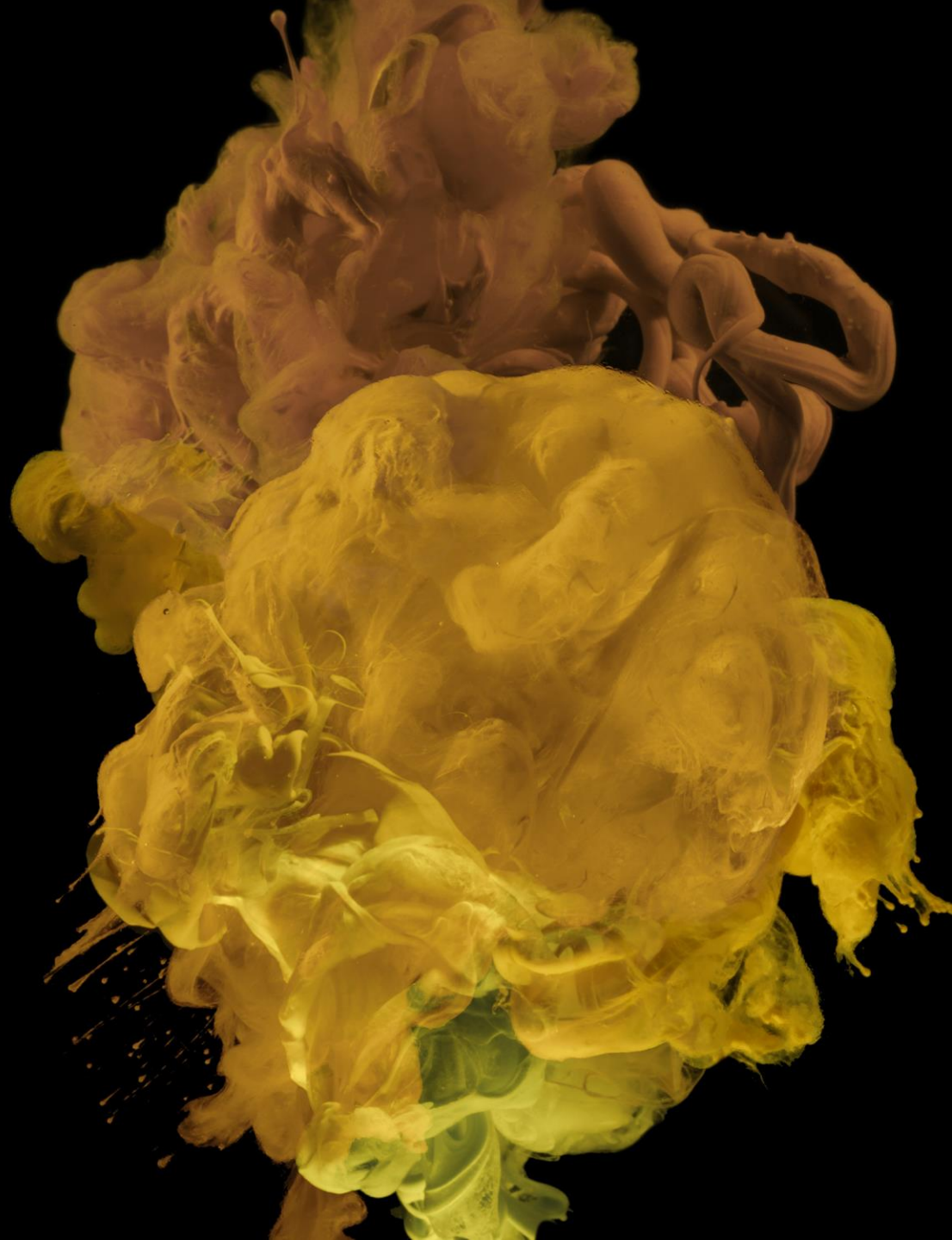


antifrágeis
by brain fitness

#desafios

antifrágeis

by brain fitness



JORNADA ANTIFRÁGEIS

Coloque seu nome:

Antes de iniciar sua jornada defina:

- *Qual será sua recompensa final?*

_____

- *Qual será a punição caso não cumpra a meta?*

_____

CORPO

Data: ___ / ___ / 20____

Desafio	Meta	Resultado
◯ Sono		
◯ Fitness		
◯ Alimentação		
◯ Jejum		
◯ Tabata		

1

MENTE

Data: ___ / ___ / 20____

Desafio	Meta	Resultado
◯ Mindfullness		
◯ Gratidão		
◯ Mindset		
◯ Formulário		

2

TRAVESSIAS

Data: ___ / ___ / 20____

Desafio	Meta	Resultado
◯ Hábitos de Felicidade		

5

NETWORKING

Data: ___ / ___ / 20____

Desafio	Meta	Resultado
◯ Conecte-se com 3 pessoas em 7 dias		

6

EXECUÇÃO

Data: ___ / ___ / 20____

Desafio	Meta	Resultado
◯ Smonday		
◯ Hábitos		
◯ Agenda		
◯ Janela		

4

FOCO

Data: ___ / ___ / 20____

Desafio	Meta	Resultado
◯ Ikigai		
◯ Port. Atual		
◯ Port. Ideal		
◯ Mapa Metas		

3

AUTO-EVOLUÇÃO

Data: ___ / ___ / 20____

Desafio	Meta	Resultado
◯ PDP		
◯ M.E.T.E.R.		

7

antifrágeis by brain fitness

0 A Jornada

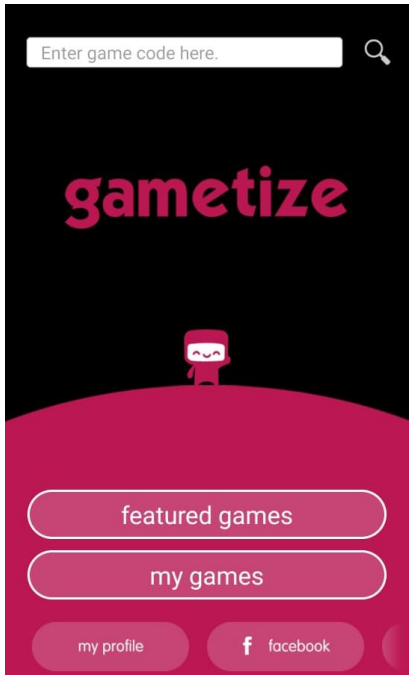
Primeiros passos

#desafio0

antifrágeis
by brain fitness

MÓDULO 0 - Os Primeiros Passos

Desafio	Descrição	Apps	Armas
( ) Autoconhecimento	Realizar autodiagnóstico preenchendo o questionário no Gametize	Gametize	Introspecção
( ) Exposição	Apresentar-se à turma, com curiosidades pouco conhecidas sobre você.	Gametize	Vulnerabilidade



#desafio1

Alimentação, Energia,
Corpo e Cérebro

antifrágeis
by brain fitness

1 Alimentação, Energia, Corpo e Cérebro

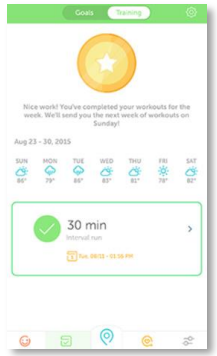
Desafio	Descrição	Apps	Armas
( ) Sono	Obter sono de qualidade (preparar ambiente); quantidade (6-8h) e mensurado diariamente.	Sleep Better; Auto Sleep; Sleep Science	Fitbit, smartwach, celular (áudio) e outros dispositivos podem ajudá-lo na mensuração do sono.
( ) Fitness	Estabelecer meta e realizar AF min. 3x semana.	Fitness; iHealth; 30Day Fitness Challenge; Runkeeper; Endomondo; Welltory	Aparelho esportivo adequado, como tênis apropriados, evitam lesões e geram mais rendimento nos exercícios.
( ) Alimentação	Rastrear/registrar todas as refeições com reflexão pré e pós-refeição.	-	-
( ) Jejum	Pular o café da manhã e verificar no app o que acontece com o seu corpo.	Life Fasting Tracker	-
( ) Tabata	Fazer o protocolo de exercícios tabata 4x por semana.	Tabata	-

App: Sleep Better

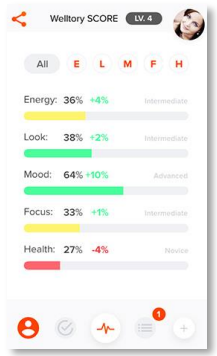
App: Sleep Science

App: iHealth

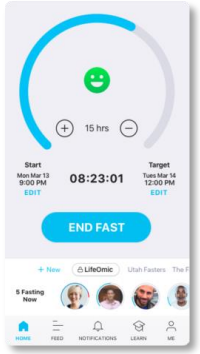
App: Runkeeper



App: Welltory



App: Life Fasting



App: Tabata

antifrágeis by brain fitness

1 Alimentação, Energia, Corpo e Cérebro

Desafio	App/Arma	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		Comentário
		PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	
( ) Sono												
( ) Fitness												
( ) Alimentação												
( ) Jejum												
( ) Tabata												

antifrágeis
by brain fitness

Dominando o Caos Interior
#desafio2
antifrágeis
by brain fitness

2 Dominando o Caos Interior

Desafio	Descrição	Apps	Armas
( ) Mindfulness	Fazer sessão meditação 3x/semana	Headspace; Zen; 5” Min Meditation	
( ) Jarra de Gratidão	Imprimir e registrar todo dia 1 gratidão	-	Artefato A
( ) Mindset Crescimento	Realizar auto-avaliação de mentalidade com checklist ou	Cíngulo	Artefato B ou C
( ) Formulário de Crenças	Preencher o formulário, associando emoções a crenças	-	Artefato D

App: Headspace

App: Zen

App: Cíngulo

2 Dominando o Caos Interior

Desafio	App/Arma	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		Comentário
		PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	
( ) Mindfulness												
( ) Jarra de Gratidão												
( ) Mindset Crescimento												
( ) Formulário de Crenças												

antifrágeis by brain fitness

#Artefato A

Diário de Gratidão

Preencha abaixo de cada dia 3 coisas nos qual você é grato(a):

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB

#Artefato A

Seja grato(a)

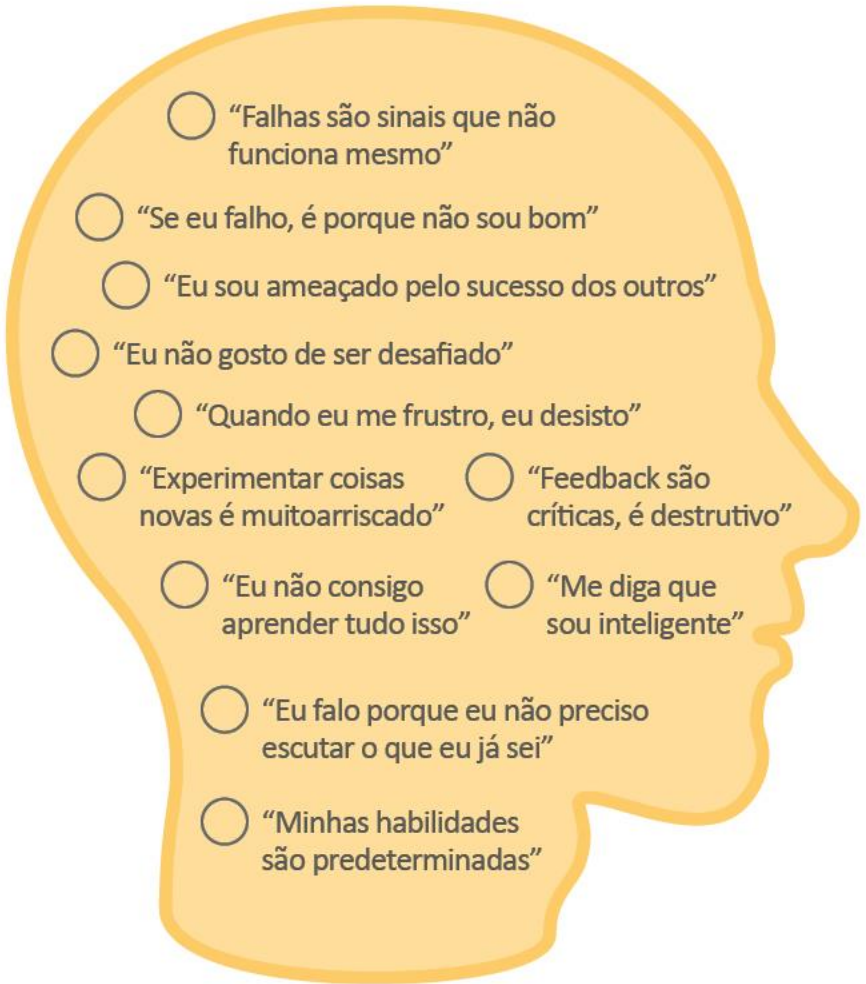
Preencha em cada espaço disponível uma coisa no qual você é grato(a), recorte este pedaço e coloque no pote.

PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?	PELO QUÊ VOCÊ É GRATO HOJE?

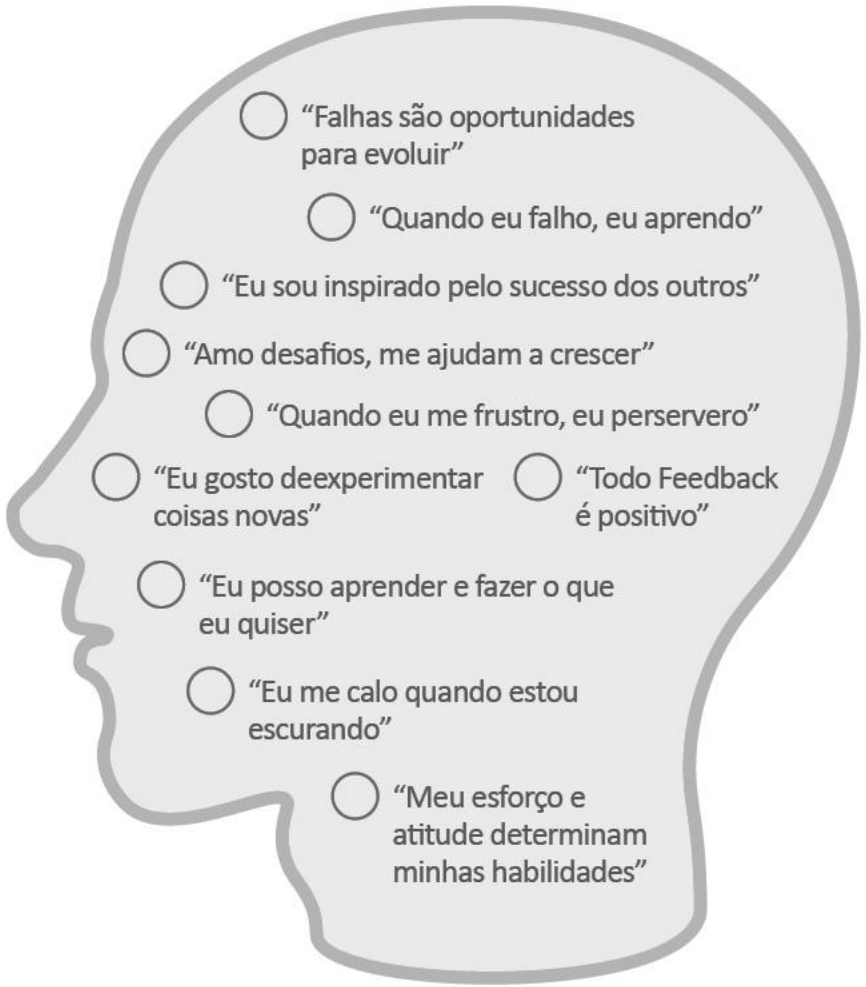
#Artefato B

antifrágeis by brain fitness

Checklist de Mentalidade



MENTALIDADE FIXA



MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

#Artefato C

Mindset Crescimento	Mindset Fixo
Posso ser tão inteligente quanto os outros	Gostaria de ser mais visto e mais reconhecido
Gosto que me digam como eu fui nas atividades, isso me faz aprender	Preciso provar que sou bom
Posso aprender	Se errar, serei punido
Se eu me esforçar posso conseguir	Não tenho certeza se sou capaz
A verdade e a transparência são essenciais para meu bom desempenho	A inteligência é algo inato
O meu esforço traz resultados melhores	Não sou tão inteligente quanto os outros
Posso aplicar o meu potencial máximo na prática	Fico ansioso demais toda vez que me dizem como fui nas atividades
Errar faz parte de aprender	O esforço não conta nessa escola
Os meus feedbacks me fazem melhorar	Tem coisas em mim que não dá para mudar
Feedback faz parte do meu desenvolvimento	Os meus feedbacks não me fazem melhorar
Confio nas decisões do meu gestor	Preciso mostrar que sou competente

#Artefato D

Formulário de Crenças

Situação (o que aconteceu?)	**Emoção** (descrever a emoção e a intensidade)	**Comportamento** (o que você fez quando se sentiu assim?)	**Pensamentos automáticos** (o que você pensou?)	**O que isso significa?** (sua crença)

As três crenças principais (você pode ter outras regras que vem dessas crenças):

- Não posso ser rejeitado (preciso ser gentil sempre, não posso brigar, não posso dizer o que sinto e penso, preciso controlar, quem eu penso que sou?)
- Não posso ser incompetente (não posso errar, não posso fracassar, preciso ganhar, preciso ter sucesso)
- Não tenho utilidade no mundo (não sei no que sou bom, não posso desejar muitas coisas, não é meu lugar querer demais, os outros são sempre melhores que eu, preciso de um trabalho que me de importância

#desafio3

Escolhas e Reinvenção

antifrágeis
by brain fitness

3 Escolhas e Reinvenção

Desafio	Descrição	Apps	Armas
( ) Ikigai	Preencher o IKIGAI (PDF A4/digital) com respostas às perguntas	-	Artefato E
( ) Portfolio Atual	Preencher a planilha (PDF A4/digital) com os projetos atuais, suas cargas/esforço e prioridade relativa	-	Artefato F
( ) Portfolio Ideal	Preencher a planilha (PDF A4/digital) com as critérios, propostas, pontuação, priorização	-	Artefato I
( ) Mapa de Metas	Estabelecer grandes metas para médio prazo	-	Artefato G ou H
( ) Definição de Objetivos	Definir objetivos respondendo às perguntas	-	Artefato N

antifrágeis
by brain fitness

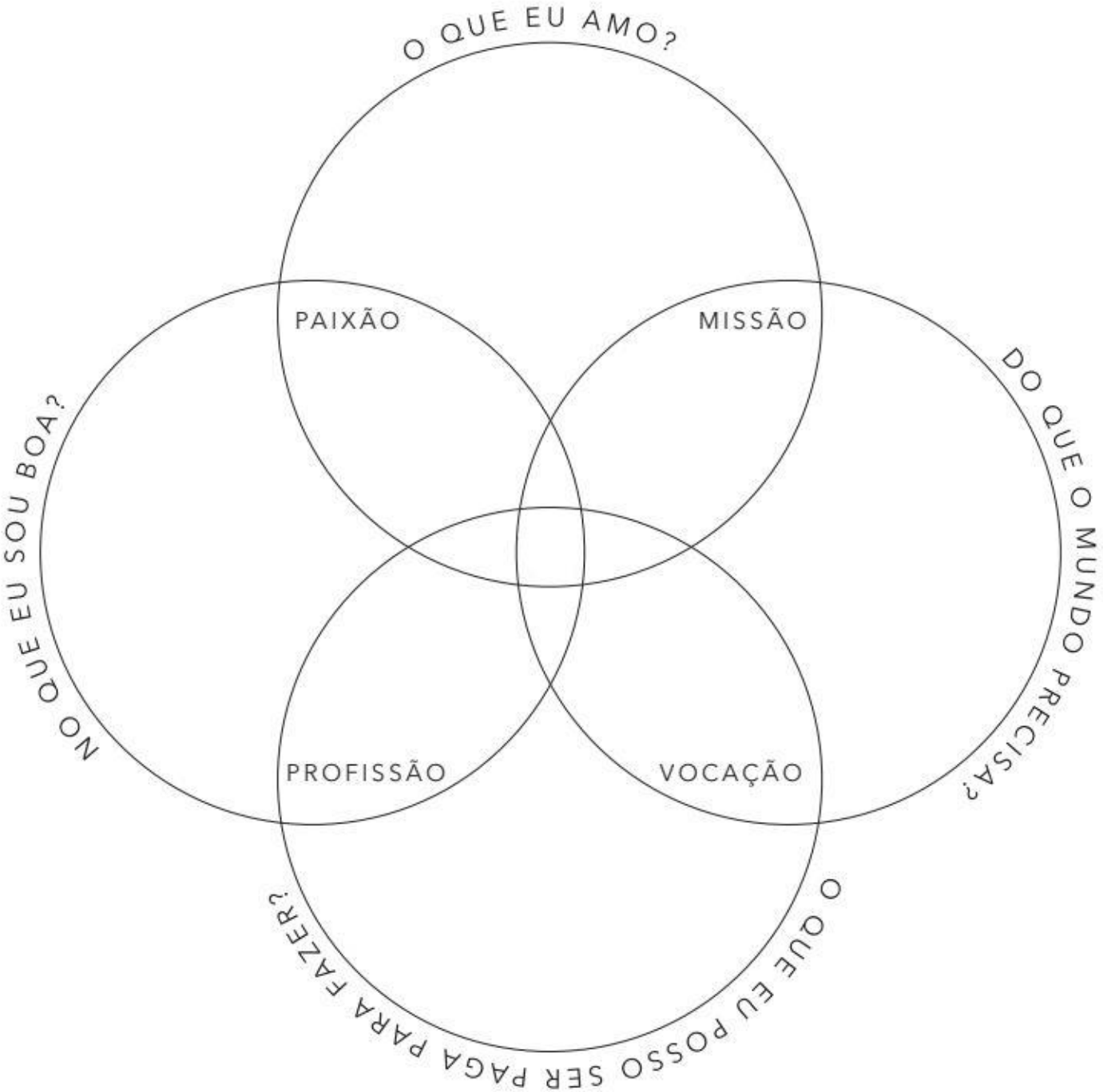
3 Escolhas e Reinvenção

Desafio	App/Arma	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		Comentário
		PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	
( ) Ikigai												
( ) Portfolio Atual												
( ) Portfolio Ideal												
( ) Desafio												
( ) Desafio												

antifrágeis
by brain fitness

#Artefato E

Ikigai



#Artefato F

Meus projetos este ano

	Projeto	CARGA HORÁRIA SEMANAL	CARGA HORÁRIA MENSAL	Previsão de Início	Previsão de Término
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

#Artefato G

Com base no seu ikigai quais são as suas 5 grandes metas para o próximo ciclo da sua vida?

Meta 1	Meta 2	Meta 3	Meta 4	Meta 5

#Artefato H

Mapa de metas

Pilares da sua vida	Primeiras ações	Colocando as ações em prática	Metas semanais
Enumere aqui todos os pilares que considera importante na sua vida	Identifique aqui as primeiras ações necessárias para atingimentos dos seus objetivos dos pilares da sua vida	Ponto de Partida - colocando em prática as suas ações identificadas	Organize aqui semanalmente suas metas
1. Saúde/Estética	*Marcar nutricionista* *Me matricular na academia*	*Iniciar dieta* *Iniciar exercícios*	*6x por semana* *3x por semana*
2. Espiritualidade	*Identificar o que conecta comigo mesmo*	*Meditação*	*6x por semana*
3. XXXXXXXXXXXXXXX	*XXXXXXXXXXXXXX* *XXXXXXXXXXXXXXX*	*XXXXXXXXXXX* *XXXXXXXXXXXXXXXX*	*2x por semana* *1x por semana*

#Artefato I

Priorização Projetos

	Projeto	Meta 1	Meta 2	Meta 3	Meta 4	Meta 5	PONTUAÇÃO	DECISÃO (aumentar, reduzir, iniciar ou parar)	PRIORIDADE
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

100% Aderente	8
Tem muita Relação	4
Pouca Relação	1
Nenhuma relação	0

A partir do IKIGAI, insira de 3 a 5
metas estratégicas
Para cada projeto pontue cada uma das metas
utilizando a escala ao lado

#Artefato N

Definição de Objetivo

1. Defina seu objetivo

2. Ele está expresso em termos positivos? (Procure criar uma representação do objeto concretizado, com imagem, som, pessoas envolvidas, cheiro, alguma palavra que possa traduzi-lo, e faça sentido para você. Procure falar do que se quer ao invés de falar do que não se quer).

3. Sua realização depende somente de você? (Não é possível formular objetivos para outras pessoas. Por exemplo, querer que meu marido pare de fumar). O objetivo tem prazo para ser concluído? Qual é esse prazo?

4. Como você vai saber se está se aproximando do objetivo? Quais são os sinais que irá perceber?

5. O objetivo definido respeita seus valores?

6. O objetivo definido está de acordo com sua visão de curto, médio e longo prazo?

6. Qual seu plano B? O que você fará se o curso de ação escolhida não alcançar o resultado esperado?

8. Liste os cinco primeiros passos que você dará para atingir seus objetivos.

1º_____

_____

2º_____

_____

3º_____

_____

4º_____

_____

5º_____

_____

#desafio4

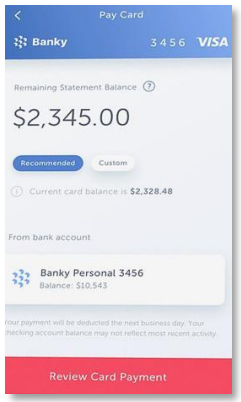
Produtividade, Agilidade e Gestão do Tempo

antifrágeis
by brain fitness

4 Produtividade, Agilidade e Gestão do Tempo

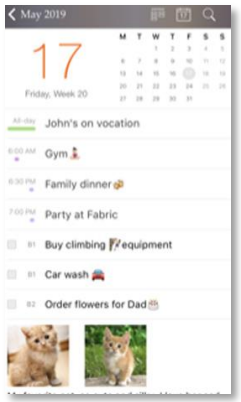
Desafio	Descrição	Apps	Armas
( ) Smonday	Card checklist de coisas a verificar	-	Artefato J
( ) Hábitos Produtivos	Cadastrar e rastrear os hábitos produtivos que ele escolher	Tally; Goal Meter.	
( ) Agenda com Metas	Instalar, configurar e usar agenda para planejamento D/S/M/T/S/A	Planner Pro	
( ) Janela do Tempo	Preencher suas janelas de tempo ideais.		Artefato K

App: STally



App: Goal Meter

App: Planner Pro



antifrágeis by brain fitness

4 Produtividade, Agilidade e Gestão do Tempo

Desafio	App/Arma	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		Comentário
		PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	PLAN.	REAL.	
( ) Smonday												
( ) Hábitos Produtivos												
( ) Agenda com Metas												
( ) Janela do Tempo												

antifrágeis by brain fitness

#Artefato J

SMONDAY

- [ ] 1. Quais são as prioridades da semana?
- [ ] 2. Quais são as pessoas chave que você quer ou precisa encontrar?
- [ ] 3. Quais são as tarefas a despriorizar?
- [ ] 4. O que você consegue otimizar do seu tempo?
- [ ] 5. Que ações de planejamento ou preparação da semana você já consegue disparar agora?

#Artefato K

antifrágeis by brain fitness

Janela do Tempo

SEMANA PERFEITA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	CÁLCULOS			
0h - 1h											
1h - 2h								Horas Não Úteis (HNU)		h	%
2h - 3h								Horas Úteis		h	%
3h - 4h										+Livres	
4h - 5h								VF (Vida Física)	h	h	%
5h - 6h								VP (Profissional)	h	h	%
6h - 7h								VS (Pessoal)	h	h	%
7h - 8h								VE (Espiritual)	h	h	%
8h - 9h								Horas Livres	h	(EM BRANCO)	
9h - 10h											
10h - 11h											
11h - 12h								Matéria (VF+VP)	h	%	
12h - 13h								Espírito (VS+VE)	h	%	
13h - 14h											
14h - 15h											
15h - 16h								REP = REPOUSO			
16h - 17h								REF = REFEIÇÕES			
17h - 18h											
18h - 19h											
19h - 20h											
20h - 21h											
21h - 22h											
22h - 23h											
23h - 0h											

#desafio5

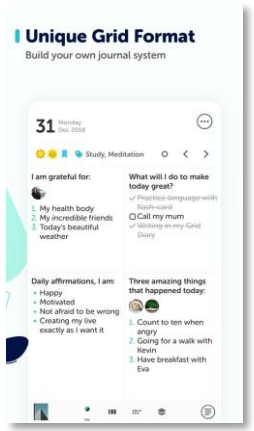
Dono da Própria Vida e Felicidade

antifrágeis
by brain fitness

5 Dono da Própria Vida e Felicidade

Desafio	Descrição	Apps	Armas
( ) Hábitos de felicidade	- Gerenciamento das conexões - Hábitos de compaixão (começando por você) - Bons hábitos de viagens no seu dia-dia - Apreciação do que já se tem	-	

App: GridDiary



App: Lojong

Network: Construindo
Redes de Valor
#desafio6
antifrágeis
by brain fitness

6 Network: Construindo Redes de Valor

Desafio	Descrição	Apps	Armas
( ) Conecte-se com 3 pessoas em 7 dias	Estabelecer conexão em até 1 semana.		

Autonomia
Intelectual
#desafio7
antifrágeis
by brain fitness

7 Autonomia Intelectual

Desafio	Descrição	Apps	Armas
( ) PDP	Preparar um plano de desenvolvimento pessoal (competências e ações) - PDF A4/digital)	-	Artefato L
( ) M.E.T.E.R.	Mapear algo para aprender - Estudar - Testar o objeto do estudo - Endireitar - Reavaliar		Artefato M

antifrágeis by brain fitness

#Artefato L

antifrágeis by brain fitness

PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL-PROFISSIONAL									
Competência (Elemento)	**Critério de Performance (Comportamento esperado)**	**Evidência**	**Avaliação PRÉ**	**Atividade de Desenvolvimento**	**Custo**	**Data alvo**	**Mentor/Referência**	**Avaliação esperada**	**Avaliação PÓS**
6.1 Ativamente escuta, compreende e dá respostas aos stakeholders	*Escuta ativamente* *Compreende conteúdo explícito e implícito* *Responde e reage a expectativas, preocupações e problemas*	*Pesquisa com stakeholders* *Change Requests* *Observações da comunicação*	*6*	*Mentoring*	*-*	*dez/2015*	*Fulano*		*7*
6.4 Ajusta comunicação ao público	*Utiliza método adequado* *Alinha comunicação com*	*Atas de reunião* *Feedback de stakeholders* *Alinhamento com*		*Voluntariado Profissional* *Treinan*	*R$ 200*	*5*	*Sicrano*		*7*
7.3 Motiva e mentora membros da equipe do projeto	*Estabelece e comunica ao time a visão, missão e valor estratégico do projeto* *Recompensa desempenho de acordo com as regras da organização* *Estabelece relações de mentoria para o desenvolvimento dos membros do time*	*Apresentações do projeto* *Feedback do time* *Registros de recompensa e reconhecimento* *Feedback documental de atividades de Mentoria*	*7*	*Coaching* *Voluntariado Profissional*	*-*	*dez/2016*	*Afonso*		*9*

EXEMPLO

#Artefato L

PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL-PROFISSIONAL									
Competência (Elemento)	Critério de Performance (Comportamento esperado)	Evidência	Avaliação PRÉ	Atividade de Desenvolvimento	Custo	Data alvo	Mentor/Referência	Avaliação esperada	Avaliação PÓS

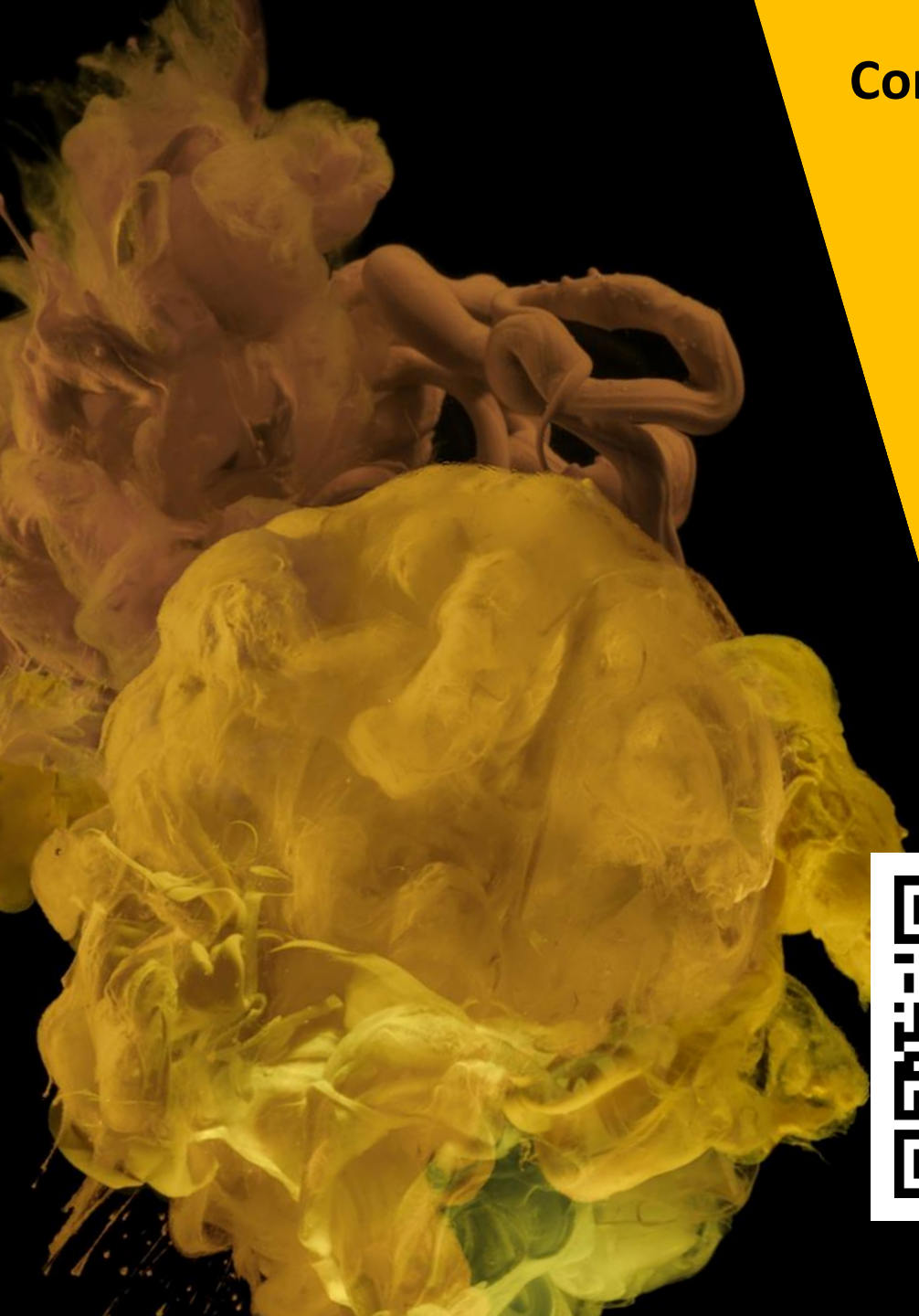
#Artefato M

antifrágeis
by brain fitness

M
E
T
E
R

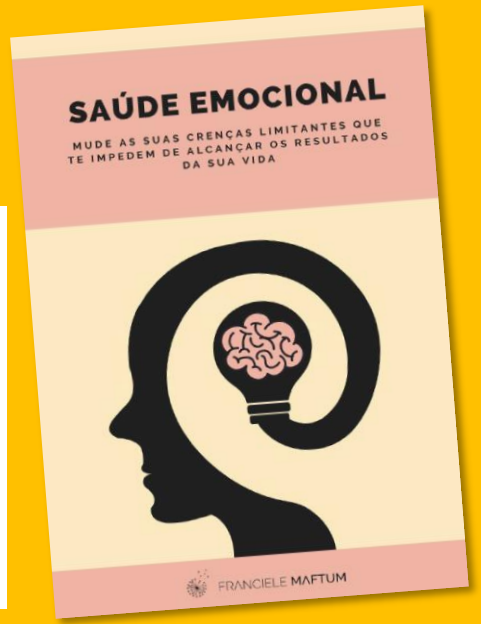
Conteúdos adicionais

antifrágeis
by brain fitness



Conteúdos adicionais

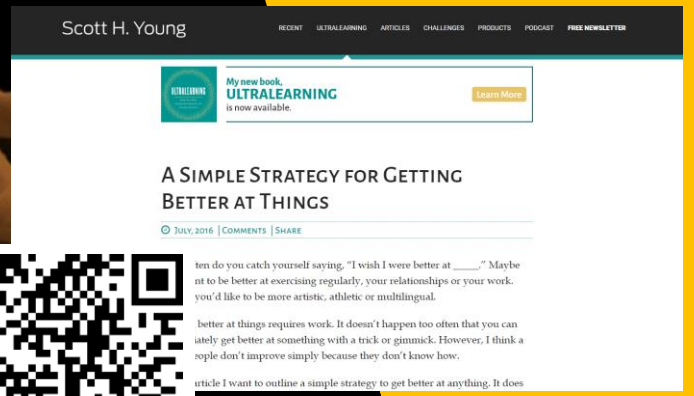
Podcast:
“Jornada da Calma”



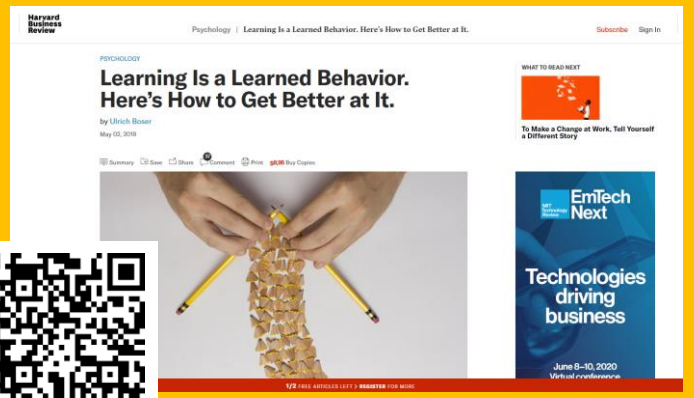
Ebook
“Saúde emocional:
mude suas crenças e seja você”

antifrágeis
by brain fitness

Conteúdos adicionais

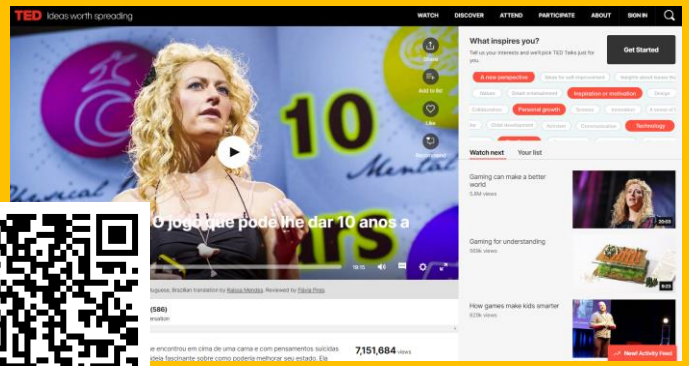


Artigo
"A Simple Strategy for Getting Better at Things"



Artigo
"Learning Is a Learned Behavior. Here's How to Get Better at It"

Artigo
"37 sábias lições da antiguidade que mudarão sua vida"



Link
"Jane McGonigal: o jogo que pode lhe dar 10 anos a mais de vida"

antifrágeis
by brain fitness

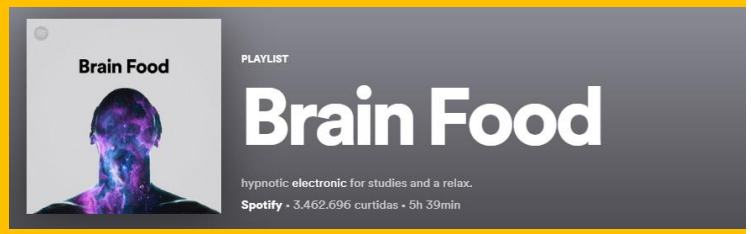
Conteúdos adicionais

Spotify®

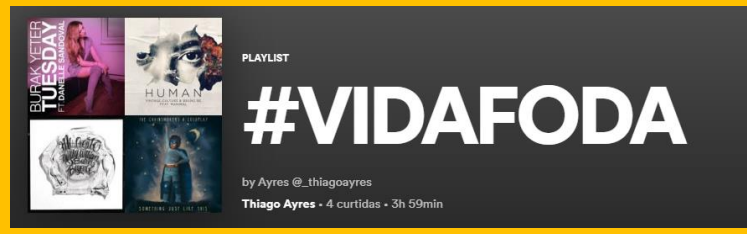
4 playlists

Fitness

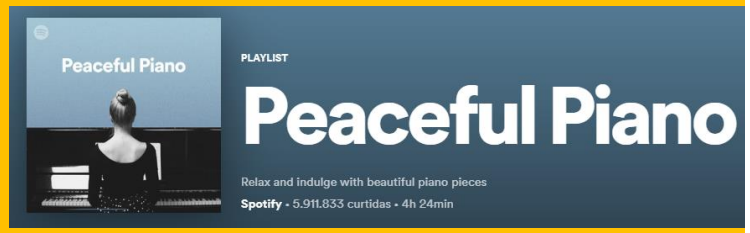
Deep Focus #1



Motivação e Positividade



Deep Focus #2



antifrágeis
by brain fitness

“

As pessoas não escolhem seus futuros, elas escolhem seus hábitos. E os hábitos determinam seus futuros.

antifrágeis

by brain fitness

Realização

Siga-me

THIAGOAYRES.COM

info@brainfitness.life