

# AS 5 ESCOLHAS<sup>®</sup>

para uma produtividade extraordinária

## A Solução das 5 Escolhas

PRODUTIVIDADE  
EXTRAORDINÁRIA

### As 5 Escolhas para uma Produtividade Extraordinária

O processo aumenta de forma mensurável a produtividade de indivíduos, equipas e organizações. Os participantes aprendem, não só a fazer escolhas mais criteriosas e de alto impacto, mas também a investir tempo, atenção e energia nas atividades verdadeiramente relevantes.

1	2	3	4	5
ATUAR SOBRE IMPORTANTE	PROCURAR O EXTRAORDINÁRIO	PROGRAMAR AS BIG ROCKS	DOMINAR A TECNOLOGIA	ALIMENTAR A CHAMA INTERIOR
NÃO REAGIR AO URGENTE	NÃO FICAR CONFORMADO COM O NORMAL	NÃO FICAR PERDIDO NA "GRAVILHA"	NÃO SER DOMINADO POR ELA	NÃO DESPERDIÇAR ENERGIA OU ENTRAR EM ESGOTAMENTO

"ENTERRADO VIVO"

**1** ATUAR SOBRE O IMPORTANTE  
não reagir ao urgente

No mundo de hoje, as pessoas vivem sufocadas em e-mails, sobrecarregadas com demandas e aflitas por terem de realizar cada vez mais tarefas com menos recursos. Os participantes das **5 Escolhas** separam as atividades vitalmente importantes e prioritárias das distrações e, com isso, oferecem uma contribuição significativa.

**2** PROCURAR O EXTRAORDINÁRIO  
não ficar conformado com o normal

Todos procuramos fazer a diferença, mas o excesso de prioridades, muitas vezes, impede-nos de alcançar resultados extraordinários. Os participantes das **5 Escolhas** redefinem os seus papéis em termos de resultados extraordinários para atingir metas de alta prioridade.

**3** PROGRAMAR AS "BIG ROCKS"  
não ficar perdido na "gravilha"

A crescente pressão do dia a dia no trabalho pode fazer com que as pessoas se sintam indefesas e impotentes. Os participantes das **5 Escolhas** aplicam uma cadência de planeamento e execução que produz resultados extraordinários, de forma a retomarem o controlo da sua vida pessoal e profissional.

**4** DOMINAR A TECNOLOGIA  
não ser dominado por ela

Uma avalanche diária de e-mails, mensagens e alertas de redes sociais ameaça seriamente a nossa produtividade sem precedentes. Os participantes das **5 Escolhas** utilizam a tecnologia a seu favor e evitam distrações, otimizando plataformas como o Microsoft<sup>®</sup> Outlook<sup>®</sup> para aumentar a sua produtividade.

**5** ALIMENTAR A CHAMA INTERIOR  
não desperdiçar energia ou entrar em esgotamento

O ambiente profissional exaustivo e stressante dos dias de hoje deixa as pessoas exaustas em muito pouco tempo. Através da aplicação dos 5 Energy Drivers<sup>™</sup>, os participantes aplicam as últimas descobertas da área das Neurociências para recarregarem continuamente a sua energia mental e física.

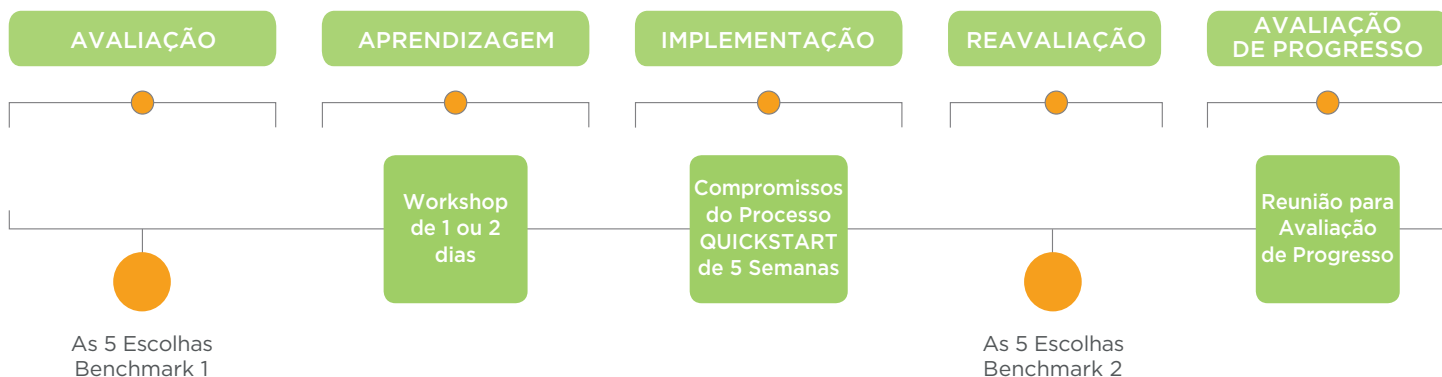
## DESAFIO

O excesso de informação que nos chega hoje através das mais variadas fontes (texto, e-mail, tweets, blogs, alertas, etc.), somado às nossas demandas profissionais, tem um efeito avassalador e prejudicial na nossa concentração. Esse grande volume de informação ameaça a nossa capacidade de pensar claramente e de tomar decisões sensatas sobre o que é mais importante. Quando reagimos instintivamente a esses estímulos, sem um discernimento claro, deixamos de alcançar as metas que mais fazem a diferença na nossa vida pessoal e profissional.

## SOLUÇÃO

Após conhecerem a solução As 5 Escolhas para uma Produtividade Extraordinária, da FranklinCovey, os participantes sentem-se inspirados a aplicar um processo que irá aumentar drasticamente a sua capacidade de alcançar os resultados mais importantes na vida. Fundamentada em investigações científicas e em anos de experiência, esta solução não só produz um aumento mensurável da produtividade, como também proporciona um renovado sentido de compromisso e realização.

## As 5 Escolhas - Processo



## KIT DO PARTICIPANTE



### WEBSITE AS 5 ESCOLHAS QUICKSTART

Acesso ao website e ao Quickstart de 5 semanas online e na app

### GUIA DO PARTICIPANTE

#### GUIA TÉCNICO

Dicas sobre como maximizar o uso de programas como Microsoft Outlook®, Lotus Notes®, Google®, etc.

### MÓDULOS BÔNUS (mini-cursos em vídeo)

"WILDLY IMPORTANT GOALS"  
Chris McChesney,  
Execution Practice Leader, FranklinCovey

"OFFICE NIRVANA"  
Julie Morgenstern,  
Productivity Strategist, *The New York Times*  
Best-Selling Author

"BRAIN-CARE BASICS"  
Dr. Daniel Amen,  
Brain Expert, *The New York Times*  
Best-Selling Author

### TAKE-HOME TOOLS DVD

DVD com ferramentas de aplicação

## PROPORCIONE À SUA ORGANIZAÇÃO DE FERRAMENTAS E COMPETÊNCIAS QUE A TORNARÃO EXTRAORDINÁRIA

Para mais informações sobre As 5 Escolhas para uma Produtividade Extraordinária, visite o site [franklincovey.pt](http://franklincovey.pt) ou contacte-nos através do telefone 213 303 166.