

# PRODUTIVIDADE E EQUILÍBRIO COM A IMPLEMENTAÇÃO DO PROCESSO DE 5 ESCOLHAS PARA UMA PRODUTIVIDADE EXTRAORDINÁRIA DA FRANKLIN COVEY NO DIA A DIA DE UM GESTOR DE INSTITUIÇÃO FINANCEIRA

Andre Luiz Sica de Toledo

Resumo: A clara definição de propósitos pessoais e organizacionais, com gestão de prioridade e busca de equilíbrio e energia possibilitam extrapolar a visão básica de ser mais produtivo, fazendo mais com menos, para uma realidade de produtividade extraordinária, com alcance de resultados relevantes no que se considera ser realmente importante, com equilíbrio nas instâncias de nossa vida, tendo grande sensação de bem-estar. Este trabalho teve como objetivo principal a melhoria da produtividade através de maior equilíbrio entre as dimensões pessoais e profissionais de um gestor de instituição financeira com mudança de rotina e hábitos do mesmo. Para a consecução deste propósito, foi efetivada uma pesquisa de pontuações de *benchmark* para cada uma das escolhas, realizada a implantação do processo de 5 escolhas para uma produtividade extraordinária da empresa FranklinCovey durante 60 dias, com definições de propósitos, papéis, prioridades e ações e análise dos resultados obtidos. O estudo revelou que houve elevado ganho de equilíbrio e energia, relevante evolução nos comportamentos de produtividade, com uma mudança de rotina e condutas que poderão ter efeitos positivos a longo prazo tanto pessoalmente quanto profissionalmente do autor.

Palavras chave: Propósitos, Prioridade, Produtividade, Equilíbrio

## 1 INTRODUÇÃO

Face as inúmeras tarefas, compromissos e demandas do dia a dia, para termos resultados expressivos é cada vez mais fundamental priorizar as ações mais importantes, que sejam conectadas à missão e propósitos pessoais e organizacionais, ou seja às ações crucialmente importantes para atingimento destes propósitos. Somos diariamente submetidos às inúmeras interrupções, demandas, urgências que, embora fazem parte da dinâmica do nosso trabalho e vida, onde sem eles não teríamos continuidade do dia a dia, também nos fazem nos concentrar apenas naquele instante, perdendo de vista os objetivos mais amplos, a razão de tudo o que estamos fazendo. Covey (2004), nos orienta a sair da correria e pressões do dia a dia e olhar as coisas, como ele denomina, do topo da montanha, ou seja, ter a perspectiva e visão mais ampla, do todo, do que é importante. Mas o que é realmente importante? Quais seriam os nossos propósitos pessoais e

organizacionais, o legado, a contribuição única que queremos fazer nessas duas instâncias? São questionamentos que, embora pareçam muitos simples, demandam grande reflexão e autoconhecimento e as respostas à estas perguntas devem balizar nossas ações e tempo despendido.

Vivemos e trabalhamos afirmando que queremos ser mais produtivos, ter mais resultados, mais quais são os reais resultados que queremos? Estes resultados são condizentes com nossos propósitos pessoais e organizacionais? A partir do trabalho do autor em uma instituição financeira como gerente geral em uma agência especializada em negócios com empresas e pela sua experiência profissional, nota-se que o imediatismo e as urgências se sobrepõem ao que é realmente importante, o que é crucial para atingir nossos propósitos. Isso ocorre porque tem-se a visão imediatista e míope de que gerar resultados é o nosso propósito. Entender e viver princípios, valores e por fim propósito, com equilíbrio pode mudar tudo no nosso dia a dia organizacional, gerando maior produtividade e resultados sustentáveis. Inicialmente este trabalho tinha objetivo de definir junto à equipe de uma agência bancária, os propósitos pessoais e organizacionais com definição de prioridades para o atingimento das metas. Porém, ao fazer uma profunda autorreflexão, o autor percebeu que pessoalmente não vinha seguindo o que era realmente importante. Trabalhava muito, com bons resultados, porém não era pleno em todas as esferas da vida, com desequilíbrio entre as instancias e os papéis que desempenhava. Durante este trabalho, foram revistos os propósitos e estes papéis a serem desempenhados em cada instância da vida e decidido por mudar hábitos e implantada as 5 Escolhas para uma produtividade extraordinária da FranklinCovey, empresa global, especializada em aprimorar desempenhos, com consultorias e treinamentos, a qual, em parceria com a Unisul (Universidade do Sul de Santa Catarina) desenvolveram o curso de Pós-graduação em MBA Executivo em Liderança e Gestão Organizacional, sendo este realizado pelo autor. Estas 5 escolhas, que são atuar sobre o importante, buscar o extraordinário, programar as tarefas mais importantes, usar a tecnologia a favor e alimentar a chama interior com fontes de energia, baseados na atuação da empresa FranklinCovey, no processo criado pela empresa e na obras do autor Stephen Covey, principalmente os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes, são a base deste trabalho para atingir seu objetivo de melhoria da produtividade através de maior equilíbrio entre as dimensões pessoais e profissionais.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Gestores de todas organizações têm como prioridade a geração de resultados sustentáveis. Em uma instituição financeira, mais ainda o resultado é a busca primordial. Entretanto as transformações do mundo atual no setor financeiro, altamente disruptivo, com tecnologias como *blockchain*, inteligência artificial, entrada de *fintechs*, o perfil dos clientes buscando mais experiências e menos produtos, os produtos e serviços são cada vez mais como *commodities* e provavelmente substituídos a médio prazo. No dia a dia, tem-se necessidades de cumprir diversos desafios estabelecidos por escalões superiores em determinados produtos, dezenas de emails, orientações, relatórios, demandas de clientes internos e externos, sendo tudo urgente. Assim, como gerar mais resultados, ser mais produtivo, não incorrendo em visões de curtíssimo prazo e apenas soluções de urgências? Estar conectado às mudanças e utilizar métodos de melhoria organização e da produtividade auxiliarão em muito os resultados, mas apenas fazer mais com menos e produzir cada vez mais podem gerar uma busca de resultados sem fim. A utilização de métodos, focando nos propósitos pessoais e organizacionais com definição de prioridades, das metas crucialmente importantes, criando hábitos que visem equilíbrio e ação focada nestas atividades que são as realmente importam, vem como a resposta que pretendemos trazer para o problema de atividades, interrupções e demandas sem fim que nos cercam neste cenário cada vez mais acelerado. Esta é a base da obra *7 hábitos das pessoas altamente eficazes* de Stephen Covey e do material *Gestão por Prioridade* da empresa FranklinCovey, constante nos materiais “Monografia 5 escolhas” e no “Guia do participante 5 escolhas” da Unisul que são as bases principais de pesquisa deste trabalho.

Em instituições financeiras a visão de busca de lucro e de estabelecimento de metas claras e desafiadoras sempre balizaram a cultura organizacional. Busca de resultados, números e lucros vultuosos são há tempos o núcleo do segmento. Porém, atualmente o lucro e a venda como objetivo, não é mais sustentável para as organizações frente as atuais expectativas das novas gerações de consumidores e colaboradores. O movimento *Capitalismo Consciente*, conceito criado por Mackey e Sisodia (2016) evidencia a realidade de uma mudança na natureza do capitalismo, com base ética sólida, tendo foco em resultado através de um propósito maior que gerar lucros, ou seja surge a nova geração de indivíduos com outros valores, os

*stakeholders*, que presam a liderança servidora e a criação de valor, cultivando uma cultura consciente de valores de princípios e de boas práticas administrativas.

Gomes (2018), tem em sua dissertação de mestrado, “Liderança movida pelo Propósito”, as conclusões que não existe separação entre valores pessoais e profissionais, que a liderança movida pelo propósito é centrada nos indivíduos e busca congruência entre discursos e prática e os valores de liderança ultrapassam os limites da empresa e impactam de forma positiva na sociedade. Ainda, Gomes (2018) cita que: “a liderança movida pelo propósito está disposta a sacrificar lucros no curto prazo para preservar o propósito, os valores e singularidade da empresa. Certamente, a liderança por propósitos trará maior engajamento e melhores resultados a longo prazo, pela sustentabilidade das ações.

Para Barki (2017), “Nas empresas, para que o propósito não seja um conceito vazio, superficial, é importante que haja pragmatismo em suas ações e uma mudança efetiva no modelo de negócios”. Assim, o propósito na instituição financeira da qual o autor faz parte é atualmente, “Cuidar do que é valioso para as pessoas”. O que reforça em muito a discussão até este ponto. Sendo todos aqueles que se relacionam com a empresa, clientes, funcionários e seus propósitos, princípios e valores importantes, prioriza-se o relacionamento, a solução das demandas e anseios, tendo-se o lucro, o resultado, a produtividade surgindo como consequência.

Os propósitos não podem ser como muitas missões e visões de planejamento estratégico que se vê em belas molduras nas paredes das organizações. Propósitos, sejam de vida ou organizacionais, devem ter em comum princípios, valores e principalmente a conduta ética. Os colaboradores que possuem autoconhecimento, acabam entendendo as contribuições que querem repartir junto à organização em que atuam, pois, possuindo o conhecimento do real significado do seu trabalho, tendem a ser mais realizados, engajados e conseqüentemente terão maior produtividade na organização. Mas como estabelecer propósitos e a partir deles, focar no que é importante e estabelecer prioridades, tendo resultados relevantes e sustentáveis? De forma prática, Arata (2018) aborda técnicas para se ter Foco na clareza e significado, na atenção plena e controle do foco, partindo do princípio de que primeiramente é necessário saber o que exatamente se quer, para depois colocar as ações em prática como: ser organizado, ter disciplina em suas ações, utilizar ferramentas e ter foco em atividades prioritárias, conseqüentemente leva a uma excelente produtividade. Nota-se que Arata (2018) tem como influencia

alguns dos conceitos de David Allen, autor de *A Arte de Fazer acontecer*. Neste trabalho não se teve o objetivo de analisar o método de David Allen, que tem como base os estágios de coletar, processar, organizar, revisar e fazer, e sim, tomando como base, duas ações que antecedem e permeiam estes estágios que são: definir exatamente o que se quer e estabelecer prioridades.

Para Stephen Covey (2004), que consegue conciliar muito bem a teoria com exemplos na prática, com ferramentas para implementação, os gestores comuns vivem para dar conta do trabalho enquanto os gestores eficazes têm claramente o trabalho que deverá ser realizado, ou seja, sabem qual contribuição querem fazer. Para isso é necessário autoconhecimento e reflexão para redigir uma declaração de contribuição que estabelece resultados práticos quer se atingir.

Este é o Hábito 2, dos da obra “7 hábitos das pessoas altamente eficazes” de Covey (2004) que trata de começar com o Objetivo em mente, definindo uma visão alimentada pela compreensão de que se pode fazer uma contribuição única, ou seja, que se pode deixar um legado, dando clareza do propósito, dando a direção e capacitando a desempenhar além de seus recursos. No hábito 3 de Covey (2004), Foco prioritário, o que se leva em consideração nesta etapa é não se deixar levar pelas urgências e para isso é importante utilizar uma matriz do tempo, com vetores como: o que é importante e o que não é importante, o que é considerado urgente e o que não é considerado urgente, com estabelecimento das metas crucialmente importantes e execução das maiores prioridades.

Após o estabelecimento das prioridades, se deve organizar as ações para que se possa manter o Foco no que é prioritário, utilizando-se de métodos e ferramentas. Segundo Covey (2004), deve-se estabelecer as “Pedras Grandes”, aqueles objetivos que são considerados importantes e que estejam alinhados aos propósitos e as tarefas mais relevantes do dia a dia.

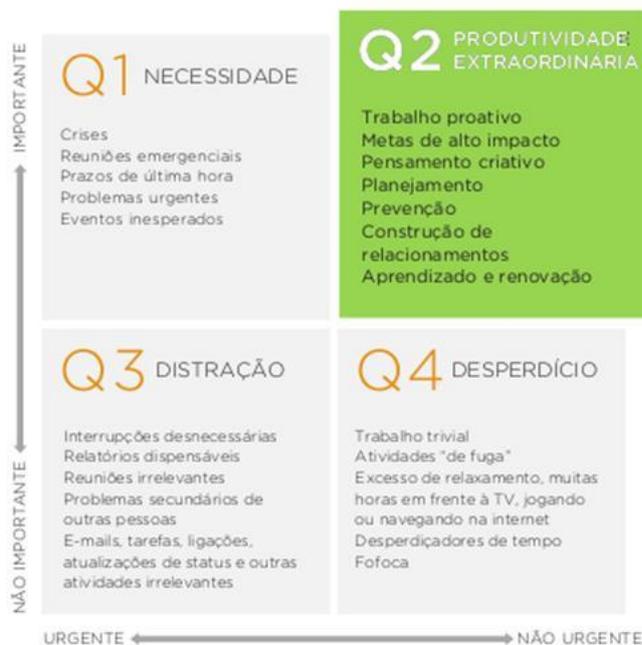
E finalmente, a partir do momento em que o indivíduo possui a clareza do que é importante e relevante e o que se tem que fazer para manter os focos em seus objetivos primordiais, surge a energia física e mental, para que se mantenha uma cadência, atingindo assim a realização pessoal do papel que se busca desempenhar com plenitude no cotidiano profissional e familiar. Covey (2004) menciona que o indivíduo tem a possibilidade de escolher entre ser extremamente produtivo, a partir da definição do que se quer e do estabelecimento de prioridades, ou ser, “enterrado vivo” em uma avalanche de informações, interrupções e tarefas.

## 2.1 OS CINCO FATORES DE PRODUTIVIDADE DE FRANKLINCovey

A partir da obra de Covey (2004), a empresa FranklinCovey, após milhares de consultorias e processos implementados em empresas, oferece o processo “As 5 escolhas para uma produtividade extraordinária”. Essas 5 escolhas são, em resumo, definições de escolha, por meio da autorreflexão, avaliando quais são os reais propósitos de vida, quais os papéis principais que se desempenha na vida e quais contribuições se pode deixar com estes papéis, definindo prioridades, utilizando métodos e ferramentas para execução e geração de energia e equilíbrio, alimentando todo este processo.

### 2.1.1. ESCOLHA 1: ATUAR SOBRE O IMPORTANTE, NÃO REAGIR AO URGENTE

Definir o que é realmente importante, transformando as coisas importantes em prioridades no dia-a-dia, mencionando quais não são as atividades menos importantes. Todas essas ações se enquadram em um dos quatro quadrantes da Matriz do Tempo da FranklinCovey:



MATRIZ DO TEMPO™

Fonte: Guia do Participante 5 escolhas – material na íntegra. Unisul Virtual (2015)

O Quadrante 1 é o Quadrante da Necessidade pois são atividades que exigem atenção imediata, para “apagar os incêndios” que surgem ou gerenciar crises.

O Quadrante 3 é o Quadrante da Distração: Considerando as atividades não importantes e não urgentes, são irrelevantes, se não tiverem resultado significativo ou em direção aos propósitos do indivíduo.

A maioria destas atividades do quadrante 1 e 3, podem ser evitadas, com planejamento e foco. Tende-se a reagir às urgências, vivendo num ritmo intenso de adrenalina. Muitas pessoas se iludem, de que se não estiverem correndo, ofegantes, apressando não está sendo produtivo. Vivendo de alertas, lembretes o indivíduo estará sempre muito ocupado, atarefado, porém pouco produtivo e realizado.

O Quadrante 4 é o Quadrante do Desperdício, uma fuga para a correria e reação às urgências dos quadrantes anteriores. São as atividades que não geram valor (posts irrelevantes em mídias sociais, ficar por horas navegando na internet, em mensagens, à frente da TV ou jogando videogame). Aquilo que era para fazer com que o indivíduo tenha um momento de relaxamento, acaba o esgotando.

Já o Quadrante 2 é o Quadrante das atividades Importantes mas não urgentes, de criação, planejamento, preparação para evitar crises, execução focada deste planejamento. São atividades que terão impacto positivo no que é realmente importante. Incluem lazer para renovação física e mental, aprendizado, construção de relacionamentos. Geram a Produtividade Extraordinária que a empresa FranklinCovey cita, pois atua-se sobre o Importante e não se reage urgente. Importante salientar que dar atenção às pessoas que se ama, é uma atividade do Q2, mesmo quando se assiste um pouco de televisão com um companheiro ou jogando videogame com o filho. Para a FranklinCovey (2015), o fundamental é criar uma cultura do Quadrante 2, a “mentalidade de Q2” classificando as atividades conforme importância e urgência e decidindo.

### 2.1.2. ESCOLHA 2: BUSCAR O EXTRAORDINÁRIO E NÃO SE CONFORMAR COM O COMUM

Definido o que é realmente importante na sua vida do indivíduo, o mesmo deve definir com clareza quais as suas prioridades de forma detalhada, ou seja, quais papéis irá desempenhar, tendo uma visão motivadora, equilibrada e clara, da

contribuição que pretende alcançar com estes papéis. Esta forma detalhada é retratada como a declaração de papel que tem o título do papel, os resultados extraordinários esperados, as atividades para alcance e as metas estabelecidas.

### 2.1.3 ESCOLHA 3: PROGRAMAR AS PEDRAS GRANDES, NÃO SE PERDER EM MEIO AO CASCALHO.

A escolha 3 significa planejar como usar o tempo e energia, investindo naquilo é o mais importante para o indivíduo.

A FranklinCovey (2015) ilustra uma tarefa onde se tem 3 itens: um vidro vazio (que representa o tempo disponível), uma pilha de pedras grandes (que representam as prioridades verdadeiramente importantes, mas não urgentes) e uma pilha de cascalho (que representa todo o resto). A tarefa é de colocar no vidro todos os itens. Se o indivíduo possuir uma mentalidade de urgência, tende a colocar primeiro o cascalho, pois representam as coisas mais urgentes. Porém, quando for colocar as pedras grandes, estas não caberão, pois, o vidro estará cheio de cascalho e as prioridades importantes perderão espaço para as coisas com menor importância. Se tiver a mentalidade que chamam de Q2, coloca-se o que é mais importante, as pedras grandes e depois completa com cascalho, assim caso falte espaço, o que é mais importante já está garantido. Esta é a escolha 3, programar as pedras grandes, o que realmente importa e não se perder em meio ao cascalho. O cascalho, que são as urgências, interrupções, demandas sempre existirão e embora represente muitas tarefas sem importância, muitas das atividades devem ser realizadas. Assim nesta programação faz-se uma lista geral de tarefas, ao analisar os papéis e metas do Q2, identifica os itens mais importantes (Pedras grandes) listando as prioridades e faz um planejamento semanal e diário onde se prioriza as atividades mais importantes.

### 2.1.4 ESCOLHA 4: USAR A TECNOLOGIA A SEU FAVOR, NÃO SER CONTROLADO POR ELA

Esta escolha trata de criar um sistema que ajude a manter o foco no que é considerado importante, eliminando o que não é importante. Não deixar a tecnologia controlar o dia-a-dia do indivíduo, pela enxurrada de informações e mensagens. Este

sistema tem como base centralizar as informações, classificar em agir, arquivar ou até não fazer, caso não seja nem importante nem urgente.

#### 2.1.5 ESCOLHA 5: ALIMENTAR A SUA CHAMA INTERIOR, NÃO DESPERDIÇAR SUA ENERGIA, DESGASTANDO-SE

Quando o indivíduo possui propósitos, papéis claros, planeja e sistematiza para que as coisas aconteçam, é fundamental ter energia física e mental, recarregando de forma consistente esta energia como combustível para chegar ao seu propósito. As 5 fontes de energia elencadas para a saúde cerebral são exercício, alimentação saudável, sono de qualidade, relaxamento e relacionamentos humanos. Como nenhuma destas fontes é urgente, tende-se na correria do dia a dia, negligenciar estas fontes para um foco no trabalho ilusório (pois a médio e longo prazo, o desequilíbrio trará consequências negativas para todas as instâncias), com alimentação rápida, estilo *junk food*, pouco sono, não tendo tempo para exercícios, fugas e não relaxamentos e cada vez relacionamentos mais distantes. Porém são tão cruciais para a produtividade e melhor resultado em todas nossas áreas, inclusive trabalho, que devem ter foco e programação no Quadrante 2.

Esta escolha traz o ponto crucial deste presente trabalho, equilíbrio entre corpo, mente e espírito. Para Bonatto (2018), o ser humano quer sempre acelerar, evoluir, ser melhor, que seu concorrente. O indivíduo acumula desafios em todas as áreas da vida e age como máquinas treinadas a não parar, vivendo num estado de ansiedade, se preocupando muito com os resultados, com os fins e não curtindo a jornada, o momento. Já Sattamini (2018), através de estudos possuiu conhecimento de inúmeras práticas e conhecimentos de como aumentar a produtividade no seu cotidiano, porém, como não os colocou em prática de forma efetiva, acabou tendo um impacto negativo na sua qualidade de vida e saúde, pelo desequilíbrio. Para que conseguissem reverter os resultados negativos, tanto Bonatto e Sattamini, decidiram focar em meditações, reflexões, respiração, buscando o equilíbrio e ao consegui-lo, obtiveram melhores resultados nos seus negócios.

Na fonte de relaxamento, a prática de meditação comprovadamente auxilia na redução dos níveis de ansiedade e estresse, aumentando a concentração e atenção. Ao utilizar a técnica *mindfulness*, ou atenção plena, desenvolve-se maior atenção ao presente momento, ou seja, trabalha-se foco e atenção. Através da

prática meditativa, aprimora-se foco, vivenciando o que tanto Veras (2012) quanto Arata (2018) citam o estado de “**flow**” (fluxo), definido pelo professor Mihaly Csikszentmihalyi, como um estado de concentração plena, onde se está totalmente envolvido, focado na atividade que está realizando. Segundo Veras, tira-se deste estado a sensação de realização e satisfação pessoal, em “momentos de experiência máxima, em que, estando completamente centrado no que se faz, tem-se aquela sensação profunda de bem-estar, prazer e satisfação, permitindo o desempenho e a produtividade alcancem seus picos”. São aqueles momentos que se está tão focado que não se vê o tempo passar. A autora cita que este estado é atingido quando se une os fatores tangíveis como priorizar, ter metas ou objetivos claros e manter o foco no que se precisa ser feito, aos fatores intangíveis, que são gostar do que se faz, do ambiente de trabalho, da qualidade das relações, da identificação com os valores da empresa e do engajamento. Assim, alcança-se a alta performance e produtividade, que comumente se ouve falar de grandes atletas e músicos, atingindo momentos de excelência, mas que também podem ocorrer no dia a dia, sejam nos momentos de trabalho, em família, numa corrida, enfim, quando vivemos aquele momento, seja qual for ele, plenamente.

### **3 METODOLOGIA**

Este trabalho teve como meio de pesquisa inicial a bibliografia de vários autores sendo que esta é elaborada pelos conhecimentos e pesquisa do mesmo, sendo publicado através de livros, artigos de periódicos e também com o auxílio de conteúdo publicado na internet.

Baseado no objetivo geral deste projeto, a pesquisa foi qualitativa, explicativa, com análise da literatura e dos dados coletados e aprofundando os resultados alcançados, aplicada, pela necessidade de resolver concretamente o problema de definição de propósitos pessoais e profissionais, alinhando aos propósitos organizacionais da instituição, definindo as metas crucialmente importantes e implantação de rotina e hábitos saudáveis.

Realizou-se a pesquisa de forma empírica, coletando as informações no dia a dia do autor, definindo seus propósitos pessoais e profissionais, trabalhando a matriz de tempo e estabelecendo as metas crucialmente importantes, utilização de

sistema de gerenciamento e Realização de atividades para aumentar a energia física e mental. Estas definições foram realizadas com a adoção dos processos e utilização do material “As 5 escolhas para uma produtividade extraordinária” da FranklinCovey

A pesquisa foi qualitativa, onde houve participação do pesquisador, análise e interpretação, com verificação das Pontuações do Benchmark das 5 Escolhas (Quadro 1) com aferições de pontuação antes e depois da implantação do processo. Teve-se o intuito que fosse uma também pesquisa-ação, onde pudemos no término, entender se houve definição dos propósitos, melhor entendimento dos propósitos, se foi atingido a definição das metas crucialmente importantes e principalmente implementadas mudanças de hábito, efetivado o processo do material citado e que os resultados tenham sido efetivos.

#### 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

Após a aplicação do Método da empresa FranklinCovey, “As 5 Escolhas para uma produtividade extraordinária” evidenciou o seguinte resultado para o pesquisador:

Quadro 1: Pontuação nos comportamentos de produtividade

	ANTES	Depois
<b>PONTUAÇÃO NOS COMPORTAMENTOS DE PRODUTIVIDADE (Total de Pontuação nos itens)</b>	40	80
<b>ESCOLHA 1: ATUAR SOBRE O IMPORTANTE, NÃO REAGIR AO URGENTE</b>		
1. Tive uma conversa formal com meu líder e defini claramente as atividades que mais impactarão os resultados.	2	5
2. Tive uma conversa formal com meus colegas de trabalho e defini claramente as atividades que mais impactarão os resultados.	4	6
<b>ESCOLHA 2: BUSCAR O EXTRAORDINÁRIO, NÃO SE CONFORMAR COM O COMUM</b>		
3. Registre por escrito minha visão do que seria sucesso no trabalho e liste metas específicas que me ajudarão a realizar essa visão.	5	8
4. Registre por escrito minha visão do que seria sucesso em minha vida pessoal e liste metas específicas que me ajudarão a realizar essa visão.	3	9
<b>ESCOLHA 3: PROGRAMAR AS PEDRAS GRANDES, NÃO SE PERDER EM MEIO AO CASCALHO</b>		
5. Reservo pelo menos 30 minutos a cada semana para planejar minhas prioridades para a semana que está por vir.	7	10
6. Reservo pelo menos 10 minutos a cada dia para planejar minhas prioridades para o dia que está por vir.	3	9

**ESCOLHA 4: USAR A TECNOLOGIA A SEU FAVOR: NÃO SER CONTROLADO POR ELA**

7. Tenho um sistema bastante eficaz para gerenciar meus compromissos, tarefas, contatos e anotações.	7	8
8. Organizei meu e-mail de forma a identificar rapidamente as atividades mais importantes e a realizá-las.	7	8

**ESCOLHA 5: ALIMENTAR SUA CHAMA INTERIOR, NÃO DESPERDIÇAR SUA ENERGIA, DESGASTANDO-SE**

9. Geralmente tenho muita energia para executar minhas prioridades ao longo do dia.	0	7
10. Tenho um padrão consistente de atividades para renovar minha energia física e mental ao longo do dia.	2	10

Fonte: Guia do Participante 5 escolhas – material na íntegra. Unisul Virtual (2015)

O Quadro 1, refere-se a pontuação nos comportamentos de produtividade com foco nas 5 escolhas para uma produtividade extraordinária. Com a implementação do processo, mudança de rotinas e hábitos durante 60 dias, a pontuação dos comportamentos de Produtividade teve incremento de 100% no período avaliado.

Houve a definição de propósitos de vida, dos papéis a desempenhar, contribuições extraordinárias a serem dadas nestes papéis e definições de prioridades e metas, compartilhando com a esposa, colega de trabalho e superior hierárquico. Com definição com clareza, formalização através de registro por escrito e conversas formais com líder, colegas e esposa houve incremento de 100% na pontuação dos itens 1 a 4.

Semanalmente, ocorreu o planejamento das prioridades e atividades da semana e diariamente foram organizadas as prioridades do dia, através de planilha de ações e realizações. O sistema de planilha adotado e lembretes funcionou muito bem.

No que pese anteriormente o autor já efetivar o planejamento semanal das prioridades e utilizar sistema para gerenciar seus compromissos, houve melhoria com planejamento diário e mais eficiência no gerenciamento, melhorando 45% na pontuação dos itens 5 a 8.

Sendo o item mais desequilibrado, o pesquisador investiu boa parte do processo na Escolha número 5 (itens 9 e 10), tendo melhoria de 250% na pontuação, que se refere a alimentar a chama interior, pois a energia, desequilíbrio e falta de padrão de atividades influenciava em sua vida pessoal e profissional. Assim, a partir de diagnóstico da situação que se encontrava, planejamento e ações durante o período de 60 dias, o autor utilizou-se do Quadro 2 para criar um sistema

consistente de atividades. Este quadro, contempla as cinco fontes de energia da Escolha 5 para uma produtividade extraordinária que são movimentar-se, alimentar-se, comer, relaxar e conectar-se.

Quadro 2: Plano para “Alimentar sua chama interior”

PLANO PARA "ALIMENTAR SUA CHAMA INTERIOR"	SITUAÇÃO ANTERIOR	SITUAÇÃO ATUAL	31	69
<b>MOVIMENTAR-SE</b>	Movimentava-se pouco durante o dia, sedentário, com sobrepeso, (83,5 KG e 1,76 m de altura)	Rotinas de exercícios (40 minutos), min 5 dias semana; - Caminhar com filho nos fins de tarde e fins de semana. A Aprimorar: Utilizar mais escadas, aumentar exercícios para diariamente	4	11
	1. Acordo e procuro me movimentar no decorrer do dia de trabalho		4	6
	2. Tenho um programa de exercícios consistente para estimular minha energia		0	5
<b>COMER</b>	Péssima alimentação, descontando ansiedade, sem padrão, por impulso, Geralmente frituras, "junk food"	Segue alimentação e cardápio saudável (planejamento); - Perda de peso com sustentabilidade	6	18
	3. Consumo alimentos que me darão energia para enfrentar o dia		3	9
	4. Tenho o hábito de consumir alimentos nutritivos em todas as refeições		3	9
<b>DORMIR</b>	Média de 6 horas de sono, sem qualidade e não reparador	Dormir mais cedo, com "alarme" para hora de dormir, sono de 8 horas, relaxar antes de dormir	10	17
	5. Tenho pelo menos sete horas de sono de qualidade por noite		6	9
	6. Estou satisfeito com a qualidade do sono que durmo a noite		4	8
<b>RELAXAR</b>	Meditações quando tenho situações estresse e antes de dormir, sem padronização e disciplina.	Meditações pela manhã e noite; - Respirações; Orações e pensamentos positivos	8	17
	7. Tenho uma estratégia eficaz para lidar com estresse		5	9
	8. Meu estilo de vida me ajuda a gerenciar melhor o estresse		3	8
<b>CONECTAR-SE</b>	Sempre cansado e esgotado, me isolo (Quadrante 4)	Aumento da presença com família; - Desligar-se do trabalho e outras preocupações quando fora destes ambientes; mais presença efetiva; - Almoçar 2 dias semana com família e sair do trabalho até 19h.	8	14
	9. Reservo um tempo para manter contato com as pessoas importantes em minha vida		3	6
	10. Estou constantemente em contato com o propósitos e valores que dão sentido à minha vida.		5	8

Fonte: Guia do Participante 5 escolhas – material na íntegra. Unisul Virtual (2015)

No quadro plano para alimentar as chama interior, houve uma melhoria de 122% na avaliação, passando de 31 pontos para 69. Em todas as instâncias ocorreram melhora, com destaque em 200% para a alimentação. Na realidade, uma grande mudança de postura para melhorar a situação anterior ocorreu na vida do

pesquisador.

Sobre o item movimentar-se, no que pese, algumas dores, que impediam o pesquisador à pratica de exercícios físicos diários, foi implantado uma rotina de pratica de atividades físicas e atualmente não existe mais o sedentarismo. São efetivadas caminhadas de 40 minutos, utilizando meditação guiada de atenção plena.

A alimentação desregrada, péssima, como válvula de escape para ansiedade do pesquisador, foi alterada para alimentação e cardápio saudável e planejado, o que levou ao emagrecimento de mais de sete quilos.

Ao colocar um despertador para dormir e utilizar meditações e relaxamentos, houve melhoria da quantidade de horas de sono e da qualidade do pesquisador.

A adoção de rotinas de meditações guiadas e de atenção plena, com respirações e pensamentos positivos, implantação de rotina com trinta minutos pela manhã e trinta minutos pela noite, gerando uma sensação de muito mais calma, atenção plena e paciência, ajudando no foco e diminuição de ansiedade e estresse. A prática meditativa foi muito relevante em todos os campos, sendo muito utilizada inclusive nos momentos ao longo do dia, como atenção plena. Claramente, o senso de presença e atenção, impactaram nas demais práticas.

O pesquisador conseguiu por meio das práticas do método de Covey, como definição de prioridades e planejamento diário e semanal, aumentar a presença com a família, não somente em almoços que só aconteciam aos fins de semana, mas também no seu cotidiano, dando prioridades tanto para a esposa como também para seu filho, deixando de lado, as distrações ou fugas que utilizava anteriormente para aliviar o estresse.

O conjunto desta rotina de práticas, que fazem parte do Quadrante 2 do pesquisador, com mudança de perspectivas e estilo de vida a partir da implementação das atividades físicas regulares, uma alimentação saudável e disciplinada, sono qualificado e reparador, relaxamento e conexão resultou na diminuição do peso corporal de 83,5 Kg para 76,2 Kg no período, elevação representativa dos níveis de energia e ânimo e alteração de estado de estresse elevado para níveis normais.

Os resultados da pesquisa, comparados com outros materiais que já aplicaram o método as 5 escolhas para uma produtividade extraordinária, tiveram

resultados semelhantes, com grande evolução nas pontuações de comportamentos de produtividade, a partir de mudanças de rotinas e condutas mais focadas. Os resultados corroboram com os temas já abordados como definição de propósitos e prioridades, ação focada no que é o mais importante e busca de equilíbrio. Notadamente houve maior clareza e simplificação das ações do autor, atuando sobre aquelas tarefas que eram definidas como as prioritárias, conseguindo excelentes resultados não apenas na pontuação, mas maior equilíbrio, menos estresse e mais resultados nas partes pessoais e profissionais.

Mesmo não sendo objetivo principal do presente trabalho, os resultados obtidos profissionalmente de curto prazo do autor, tiveram melhoria durante a implantação antes do processo, baseando-se no programa de metas para avaliar a agência bancária que o autor gerencia.

Numa escala de 0 a 1500 pontos, os resultados obtidos no Programa denominado “Conexão” da Agência bancária foram: Em Janeiro de 2019, 921 pontos, em Fevereiro de 2019, 969 pontos, em Março de 2019: 1006 pontos e em Abril de 2019: 1019 pontos.

Sendo a referência para entrega 1000 pontos, nota-se que em Janeiro de 2019 a agência não alcançou os resultados esperados. Em fevereiro, quando foi implantado o processo de 5 escolhas para uma produtividade extraordinária da FranklinCovey houve incremento na pontuação, porém ainda não atingindo. Em abril a agência atingiu os resultados esperados e em Maio de 2019, quando terminou o processo os resultados evoluíram, tendo havido crescimento no período entre Janeiro e Abril de 2019 de 10,6% na pontuação da avaliação profissional.

## **5 CONCLUSÃO**

O presente estudo, foi na prática uma implementação de um processo na vida pessoal e profissional do autor, por isso, como os resultados e conclusões foram pessoais os mesmos foram descritos abaixo:

O pesquisador definiu o que considerou “coisas” extraordinárias que desejava realizar nos papéis mais relevantes que desempenha em sua vida, percebendo assim, primeiramente, que trabalhava muito, com bons resultados, pois utiliza excelentes ferramentas gerenciais, porém, não estava pleno em sua vida, não

estava focando no que realmente era importante em sua vida. Esta reflexão evidenciou que o pesquisador não estava obtendo resultados satisfatórios e impactantes no campo profissional e relação interpessoal, vivendo com grande ansiedade e baixa saúde. Além disso, o pesquisador apresentava sobrepeso em decorrência de um padrão de vida sedentária, sem práticas de exercícios físicos e sono não reparador.

Baixos níveis de energia, elevados índices stress com sensação de baixa produtividade. Esses problemas e sintomas, fatalmente estavam levando-o a crises físicas e mentais e claramente mostravam que não havia equilíbrio em minha vida.

Pessoalmente o pesquisador sempre teve muita facilidade com o uso de métodos a cultura das organizações. Fez cursos referenciados como “Produtividade Ninja” de Seiti Arata e implementou no seu dia a dia o método “A Arte de Fazer acontecer” de Allen e com isso conseguiu ser muito produtivo no trabalho, com resultados excelentes, sendo muitas vezes destaque no trabalho. Porém estes resultados no trabalho, sempre foram custosos às outras instancias de sua vida. Por vezes, declinou até sua saúde. Dores e lesões eram tratados com remédios e não com tratamento das causas. Atingiu o sobrepeso, com péssima alimentação, pouco sono (sem ser reparador). Somente por estas afirmações, pode-se dizer que as consequências recentes vieram e não deveriam lhe surpreender: baixa energia para as atividades do cotidiano, elevado stress, pouco convívio familiar e finalmente, sensação de baixa produtividade. Não que fosse um pai ou marido ruim, mas a presença e convívio pleno eram espasmos e exceções ao invés de ser a rotina.

A ideia inicial para este artigo foi de “Definir Propósitos pessoais e profissionais dos integrantes da equipe e estabelecer prioridades para ter Produtividade e eficácia pessoal”. Após fazer uma autorreflexão profunda, o pesquisador percebeu que, antes de gerenciar uma organização e equipes, tinha que gerenciar a si mesmo.

Foi decidido pelo pesquisador que primeiramente iria rever e definir os seus propósitos, estabelecendo suas prioridades e principalmente implantar mudanças e uma rotina de vida diferente baseados em suas conclusões. Assim, pela busca de conciliar as esferas físicas, social, mental e espiritual, buscou implantar hábitos em uma jornada constante e não como fim, além da análise feita durante um artigo ou conclusão de curso, mas com Foco na continuidade, como conduta de vida.

Este foi o primeiro ponto crucial deste processo, definir claramente tudo que era importante, fundamental em sua vida, de forma plena. E não por coincidência, esta era a escolha 1 do processo que é atuar sobre o que é importante.

Após estas definições, a próxima escolha foi de buscar o extraordinário, ou seja, desempenhar papéis em várias instâncias de forma plena, com objetivos claros. Resumidamente, definiu os seus propósitos e papéis, em ser o melhor amigo para sua esposa, um profissional extraordinário, adepto de uma vida saudável, um pai abençoador, fazendo o bem e vivendo o presente, sendo um homem de propósitos e espiritualizado. Para cada papel, definiu o que queria ser, como e as metas para alcançar, priorizando-as.

Como já utilizava muito bem a tecnologia a seu favor, a escolha 4, teve clareza que gostaria de trabalhar menos, focando em menos tarefas, levando em consideração apenas as que realmente valessem a pena, onde pudesse ter mais foco e calma.

Cinco dos seis papéis definidos como os mais importantes, as metas que foram definidas como crucialmente importantes estão diretamente relacionadas a escolha 5. Seja qual for o objetivo, será sempre necessário ter energia física e mental para alcançá-lo e desfrutar da conquista. Assim, a escolha mais importante nos resultados alcançados, foram o investimento que fez nas cinco fontes de energia que tiveram relevante evolução.

Este processo implantado, que durou dois meses, mais do que ações de resultados, mostraram-se uma forma de conduta do dia a dia, com ações de longo prazo, para a vida. Ao sistematizar hábitos saudáveis alimentares, de sono, de exercícios físicos, mentais, espirituais e de conveniência, não se tornou apenas uma pessoa melhor, mas houve relevante impacto no ser como um todo, inclusive profissional conforme já foi exposto.

A implantação das 5 escolhas para uma produtividade extraordinária superou o propósito inicial deste estudo, ao gerarem resultados além de produtividade, mas uma mudança de ver e agir perante a vida. Muito mais que gerenciar o tempo, de fazer mais com menos, houveram realizações e grandes evoluções no modo de vida, com resultados relevantes. Hoje, com certeza, o pesquisador vive de forma mais simples, com foco no que é realmente importante. Assim, o objetivo do presente estudo que era ter melhoria da produtividade através de maior equilíbrio entre as dimensões pessoais e profissionais foi atingido.

Embora a pesquisa teve como limitação se ater a muito subjetividade, pois tratou de algumas percepções e avaliações do autor, também teve resultados objetivos e principalmente teve ações e implementações de rotinas que se mantidas, manterão equilíbrio e produtividade em todas as instancias da vida. Como se trata de um processo e conduta de vida, requer reavaliação constante e continuidade tanto de ações quanto de estudos e aprimoramentos.

Por fim, sempre revisar o que é realmente importante, estabelecer prioridades para atingir os objetivos e viver o momento em cada instância e nos papéis que se propõe é não apenas uma boa tática para se ter melhores resultados, mas para se ter uma vida de propósitos, princípios e valores que sejam além de muito bem definidos, sejam efetivamente vividos.

## REFERÊNCIAS

ALLEN, David. **A arte de fazer acontecer**. New York: Editora Campus. 2005.

**ALLEN, DAVID**. Seja mais produtivo. Disponível em: <<http://hbrbr.uol.com.br/seja-mais-produtivo/>> Acesso em 12 de outubro de 2018.

ARATA, Seiti. **Curso Produtividade Ninja**. Disponível em: [www.arataacademy.com](http://www.arataacademy.com). Acesso em 13 de outubro de 2018.

BARKI, Edgard. **Propósito: um conceito para preencher vazios**. GV Executivo, v. 16, n. 5, set/out 2017.

BONATTO, Caio. **Equilíbrio não é dividir a agenda em partes iguais**. Disponível em <https://endeavor.org.br/desenvolvimento-pessoal/equilibrio-nao-e-dividir-a-agenda-em-partes-iguais/>. Acessado em 11 de abril de 2019.

CALIA, Rogério C.; OLIVEIRA, Marcelo S. B. de e DEMARZO, Marcelo M. p. **Mindfulness e teoria U para o senso de propósito profissional**. *RAM, Rev. Adm. Mackenzie* [online]. 2018, vol.19, n.5, eRAMG180021. Epub 03-Dez-2018. ISSN 1678-6971. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/1678-6971/eramg180021>. Acessado em 12 de abril de 2019.

Capitalismo Consciente. **Os pilares do Capitalismo Consciente**. Disponível em <https://www.ccbrazil.cc/sobre>. Acesso em 15 de novembro de 2018.

COVEY. Stephen R. **Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes**. 21. ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2004.

GOMES, Fabiano Defferrari. **LIDERANÇA MOVIDA PELO PROPÓSITO**. Dissertação (Mestrado), Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Porto Alegre, RS, 2018.

KOHN, Corey. **Você está sempre ocupado? Nem sempre isso é sinal de produtividade.** Disponível em: <https://endeavor.org.br/desenvolvimento-pessoal/voce-esta-sempre-ocupado-nem-sempre-isso-e-sinal-de-productividade/>. Acessado em 12 de março de 2019.

PARENTE, Juracy; VIOTTO, Marina Henriques. **Propósitos e valores: muito além do lucro.** GV Executivo, v. 16, n. 1, jan/fev 2017.

SATTAMINI, João Paulo. **Ferramentas para encontrar meu ponto de equilíbrio.** Disponível em <https://endeavor.org.br/desenvolvimento-pessoal/rotina-matinal-e-o-poder-da-respiracao-ferramentas-para-encontrar-meu-ponto-de-equilibrio/>. Acessado em 11 de março de 2019.

UNISUL. UNISUL VIRTUAL. **Guia do Participante 5 escolhas – material na íntegra.** Palhoça: UnisulVirtual, 2015.

UNISUL. UNISUL VIRTUAL. **Monografia 5 escolhas – material na íntegra.** Palhoça: UnisulVirtual, 2015.

UNISUL. UNISUL VIRTUAL. **Processo 5 semanas Aplicação Rápida– material na íntegra.** Palhoça: UnisulVirtual, 2015.

VERAS, Marcia. **Produtividade – você atinge seu máximo?** Disponível em <https://endeavor.org.br/pessoas/productividade-voce-atinge-seu-maximo/#>. Acessado em 12 de março de 2019.