



infinitas
formas
de evolucionar

Nosso Propósito

Ajudamos pessoas e organizações
a desenvolverem todo seu potencial.

Construir melhores
comunidades com a entrega
de conhecimento e serviços
personalizados.

Por que o Ano Novo nos motiva?

Esse momento nos ajuda pois traz um sentido de renovação, onde projetamos tudo o que precisa ser realizado

Mas o tempo corre e o ano começa. Muitas coisas para fazer, prioridades não definidas, contratempos, cuidados com a família, economia, negócios, entre outras questões.

O que você queria fazer escorre no tempo e, de repente, chega o Natal, Ano Novo e o ciclo reinicia.

Como driblar nosso sistema repetitivo de comportamento?

7 Ter consciência

Aprenda com as experiências.
Todo ano traz aprendizados, sem exceção.
Se não percebemos, repetimos nossos erros,
o que é comum.

Refletir sobre o que passamos durante o ano
ajuda na conscientização sobre cada
aprendizado.

Escrever é uma atitude poderosa. Torna o
fluxo consciente, libera a mente, reforça o
aprendizado e provoca um novo ponto de vista.

Esse é o primeiro passo para a
mudança de comportamento.

Abaixo, algumas perguntas para iniciar esse processo.

Refleta:

O que 2022 trouxe que fez você crescer como indivíduo ou profissional?

O que você deixou escapar em 2022?

Que coisas você não repetiria mais na sua vida?

Que coisas você repetiria sempre que possível?



Pessoas importantes

Quem foi importante para você em 2022?

Você demonstrou a essas pessoas sua importância? Como?

Quem você precisa “tirar” dos seus relacionamentos?

Para quem você disse “SIM” querendo dizer “NÃO”?



Sonhos e metas

Quais sonhos realizou e quais sonhos adiou em 2022?

Quantas e quais ações conseguiu realizar?

E as ações que não realizou?
O que faltou para que acontecesse?



De frente comigo

Sobrou tempo para você em 2022?

Praticou esporte? Cuidou da sua saúde?

Cuidou da mente, do coração e do espírito?

Responda com atenção todas estas questões.
Vá acompanhando as respostas durante o ano e perceba seu processo evolutivo.



2 Escreva o que deseja alcançar

Em um estudo realizado por Christian Barbosa, escritor e referência em gestão do tempo, 4 em cada 10 pessoas não escrevem seus objetivos para o Ano Novo. Se você não escreve, perde a chance de planejar, muda constantemente de prioridades, não consegue avaliar a relevância do que você quer e se perde.

A seguir segue uma planilha de prioridades que vai ajudar você a enxergar suas necessidades e ter muito mais foco. Liste tudo o que gostaria de realizar em 2023.

	O que eu quero realizar no meu ano novo?	N	ER	TOTAL
1	_____			
2	_____			
3	_____			
4	_____			
5	_____			
6	_____			
7	_____			

Depois de listar seus principais desejos, siga para a 2ª coluna N (Nota) da tabela. Atribua uma nota de 1 a 5 para cada item listado anteriormente com base na escala abaixo:

1 Posso viver sem em 2023.

2 É algo que eu quero ter

3 É algo que fará um bem gigantesco e uma enorme diferença em minha vida

Christian Barbosa



Feito isso, vamos para a 3ª coluna: “ER” significa Equilíbrio e Resultado, simultaneamente. Esse é um conceito amplo que desenvolvi no meu livro Equilíbrio e Resultado - Por que as Pessoas não fazem o que deveriam fazer?

Equilíbrio são as coisas que trazem qualidade de vida para você, realizações, aspirações, etc.
Resultado são suas conquistas materiais.

Dentre os objetivos citados na sua lista, quais deles trazem ao mesmo tempo equilíbrio e resultado para sua vida?

Coloque o número 1 nessa coluna apenas se atender esses dois quesitos simultaneamente. Para finalizar, some os pontos e veja os objetivos que somaram a maior número de pontos.

Selecione, no máximo, dois desses objetivos e desenvolva mais uma fase de planejamento, transformando esse item da lista em uma Meta SMART.

SMART é uma forma bem simples, amplamente conhecida, didática e usada por praticamente todo mundo na hora de definir objetivos. Esse conceito foi desenvolvido por Peter Drucker e, até hoje, tem grande utilidade no campo empresarial e na sua vida.

A metodologia SMART deve responder 5 perguntas-chave que ajudam a definir melhor seus objetivos:

- **S (Especificar)** – *O que, especificamente, você quer? Dê o maior número de detalhes possível, como se você pudesse desenhar o seu objetivo.*

- **M (Mensurar)** – *Quanto vai custar? Qual o tamanho do seu objetivo em números, valores, horas, etc?*

- **A (Alcançável)** – *Qual o plano para alcançar esse objetivo? Aqui, você precisa listar quais são os pequenos próximos passos que precisa dar para fazer isso virar realidade. etc?*

- **R (Relevante)** – *Por que eu quero esse objetivo? Ele é forte o suficiente para me manter engajado com ele ao longo do ano?*

- **T (Temporal)** – *Quando eu vou realizar? Qual a data esperada para ter meu objetivo concretizado?*



Inovação e mindset

Esse é um trabalho diário para blindar sua mente focada naquilo que quer de verdade e de administrar seu tempo com maestria para encontrar disposição e energia para executar as atividades da meta.

NÃO SE BOICOTE, A JORNADA É SUA. NINGUÉM FARÁ POR VOCÊ.

SE PRECISAR DE AJUDA NESSE PROCESO, CONTE COMIGO. SOU ESPECIALISTA EM DESENVOLVIMENTO HUMANO. POSSO TE AJUDAR.



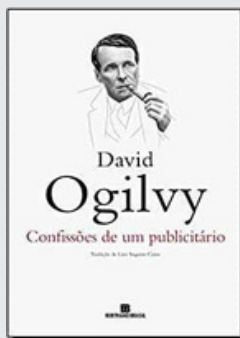
Cases mundiais



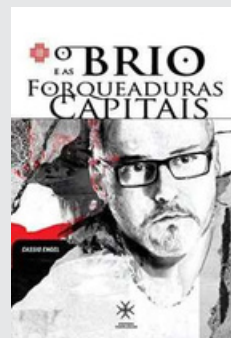
O livro narra a disrupção causada pela Airbnb no mercado hoteleiro e mostra como ela se tornou a maior plataforma de hospedagem online do mundo em menos de uma década.



O livro traz a história da fundação da XP Investimentos, um dos maiores nomes do mercado financeiro atualmente, narrado pela jornalista de economia Maria Luiza Filgueiras. Ela acompanhou a empresa por 9 anos e relata no livro como Guilherme Benchimol criou essa gigante do mercado e os desafios que ele enfrentou para chegar onde está.

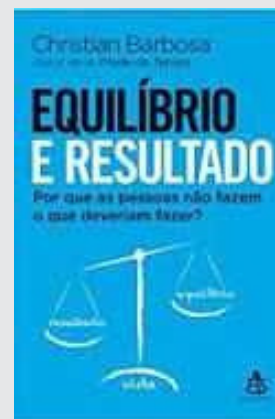
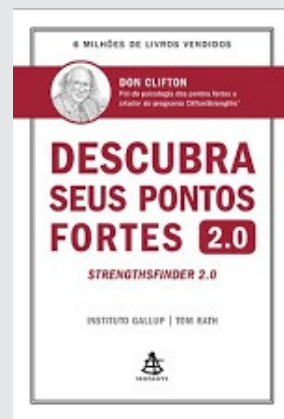
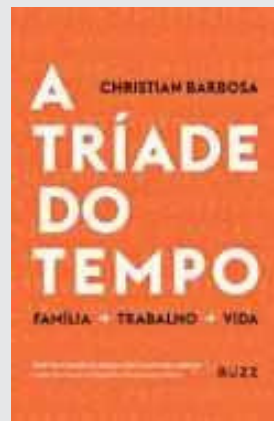
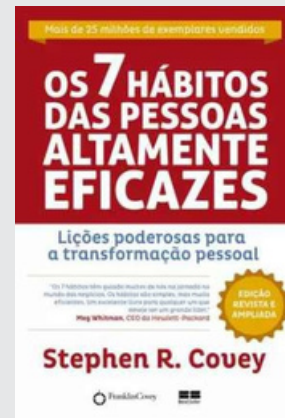


Nesta obra, que é um clássico indispensável às estantes de aficionados por publicidade, David Ogilvy compartilha sua visão sobre o mercado e traz insights atemporais sobre Comunicação e Marketing. Sua genialidade e espírito provocativo estão descritos em cada página.



O livro sobre a criação do MEDGRUPO, a maior escola de ensino médico ocidental, (que talvez você não saiba mas é brasileiro), foi escrito pelo criador do grupo, Cassio Engel. Nesta obra, bebe-se da fonte de um case construído com visão de futuro e perseverança.

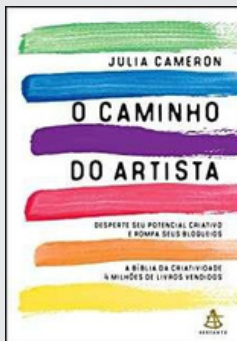
Quer mais?



Criatividade



Uma leitura rápida e dinâmica sobre inspiração e criatividade, o livro traz 10 dicas para quem ainda está buscando seu estilo criativo e como pautar-se em referências para criar algo único. A obra mostra como entender processos criativos em vez de copiá-los.

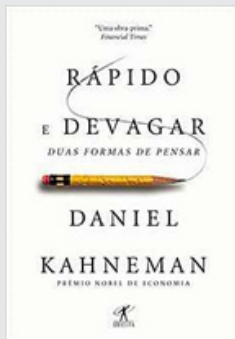


Considerada a bíblia da criatividade, com mais de 4 milhões de cópias vendidas e comentado até mesmo por Martin Scorsese por ser "uma ferramenta muito valiosa para quem deseja se conectar com a própria criatividade", esse livro traz uma série de ferramentas, exercícios e reflexões para quem busca aperfeiçoar-se e recuperar a confiança em seu processo criativo.

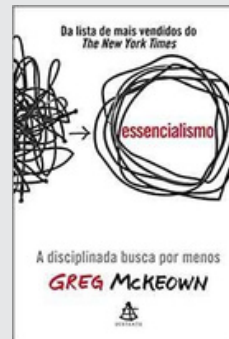


Você já estudou os 12 arquétipos propostos por Carl Jung? Nesta obra, as autoras abordam como grandes marcas mundiais apropriaram-se desse estudo para criar um branding extremamente forte e único e te ensinam a reproduzir isso no seu processo de gestão de marca.

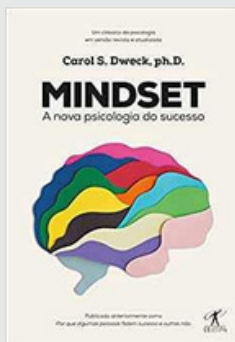
Inovação e mindset



Daniel Kahneman ganhou o Prêmio Nobel de Economia e um de seus legados para a humanidade é essa obra que aborda as duas formas de pensar - rápido e devagar - e como cada uma impacta na tomada de decisão. É uma excelente leitura para compreender melhor o comportamento humano.



Quem hoje usa seu tempo em prol do que realmente importa? Quem leu esse livro! Muito além de falar sobre gestão de tarefas, essa obra aborda como manter o foco no que é essencial e eliminar o resto. Leitura perfeita para quem deseja se sentir mais produtivo e objetivo em sua carreira.



Todos nós temos uma configuração de pensamento, mas você sabia que ela não é definitiva? Nesta obra, a psicóloga Carol S. Dweck fala sobre os dois tipos de Mindset: o mindset fixo e o mindset de crescimento. É uma leitura obrigatória para quem busca explorar todo o seu potencial e ressignificar os desafios da vida e o significado de sucesso.



O método utilizado pelo Google para criar, prototipar e testar ideias, ganhou um livro! Jake Knapp mostra nesta obra como implementar um processo em cinco dias para testar ideias e propor melhorias de projeto. Livro perfeito para quem tem uma ideia e quer começar a trabalhar nela já!

Podcasts

Os Agilistas

Podcast sobre mindset ágil e transformação digital.

Na Salinha

Troca de ideias com profissionais do mercado da propaganda e suas carreiras e experiências.

Jogo de Damas

Podcast apresentado por mulheres que trabalham no mercado da propaganda. Em uma semana, elas são entrevistadas e, na outra, são entrevistadoras.

Insider

Podcast com tópicos discutidos no LinkedIn e dicas para a carreira profissional

CBN Professional

Conversas sobre mercado, ambiente de trabalho e inovação com líderes de grandes empresas e especialistas de negócios.

Like a Boss

Conversas com líderes e fundadores de startups e empresas inovadoras que têm um olhar revolucionário para o mercado

Propaganda

não é só Isso aí
Episódios de conversas com profissionais da propaganda que estão buscando repensar e remodelar o mercado e as práticas de comunicação.

Tainara Cristina Nesi


- PSICÓLOGA FORMADA NA UNOESC JOAÇABA.
-
- DOCENTE HÁ 20 ANOS NA UNC – CONCÓRDIA E PESQUISADORA DO GRUPO DE PESQUISA EM
- MESTRE EM PSICOLOGIA- UFSC.
- COACH COM FOCO EM DESENVOLVIMENTO E LIDERANÇA.
- DIRETORA CONSULTORA -HOLDER GESTÃO ORGANIZACIONAL



be  **HOLDER**

contato@tainaranesi.com.br

www.tainaranesi.com.br

 tai.nesi

 tainaranesiholdergestão

