



Podes crescer:
+58%

CRISTINA MACHADO

Resultados finais | Médias por Área



Saúde



Talento



Liderança



Comunicação



Produtividade



Relações



Foco



Impacto

SAÚDE

FÍSICA • MENTAL • ESPIRITUAL

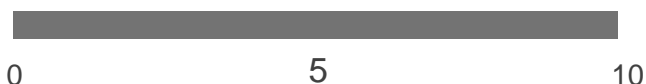


ONDE ESTOU



Existe uma grande diferença entre onde estás e onde gostarias de estar. Tens algum trabalho pela frente. Mas se colocarmos em perspectiva, o teu potencial de crescimento é bastante significativo. Se não tens ainda o corpo ou a vitalidade que pretendes, coloca a actividade física como prioridade na tua agenda.

ONDE GOSTARIA DE ESTAR



Hoje em dia a energia é mais importante do que a inteligência. Há uma relação directa entre o exercício físico e a nossa performance. Poderemos aprofundar mais este tema na nossa sessão de análise de resultados.

2 DICAS:

1- Marca na tua agenda uma caminhada ou a prática de um desporto 2 ou 3 vezes por semana, como se tratasse de um compromisso profissional; não deixes que nada te impeça de o cumprir;

2- Contrata um personal trainer. Vai ajudar-te a chegar onde queres muito mais rápido e de forma mais sólida.

POTENCIAL DE CRESCIMENTO



Saúde



Talento



Liderança



Comunicação



Produtividade



Relações



Foco



Impacto

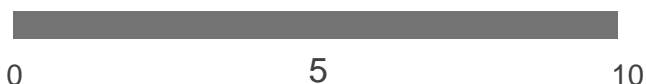
TALENTO & MESTRIA PESSOAL



ONDE ESTOU



ONDE GOSTARIA DE ESTAR



POTENCIAL DE CRESCIMENTO



Tens um potencial incrível mas que não estás a explorar.

O que te está a impedir de revelar tudo aquilo que sabes que te podes tornar? Será medo de falhar?

Sabes que, só quando sabemos com enorme clareza qual é o nosso propósito, conseguimos explorar todo o nosso potencial. Isto porque fazemo-lo por amor e não por necessidade de ganhar dinheiro. Ser recompensado será sempre uma consequência.

2 DICAS para libertares mais um pouco do teu talento:

1- Para descobrires o teu propósito, tens que saber no que és muito bom. Fica atento ao que as pessoas dizem sobre ti e aprofunda mais os teus interesses. Agora, consegues ligar essas características à tua profissão? Se não consegues, talvez tenhas que refletir se estás na profissão certa;

2- Sempre que te deparares com um problema, coloca-o em perspectiva: “Que oportunidade tenho aqui?”



Saúde



Talento



Liderança



Comunicação



Produtividade



Relações



Foco



Impacto

LIDERANÇA

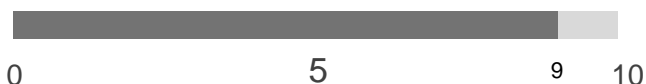
DE TI PRÓPRIO E DOS OUTROS



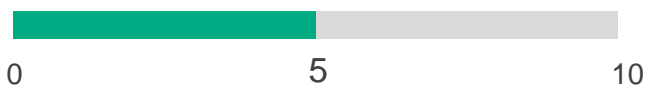
ONDE ESTOU



ONDE GOSTARIA DE ESTAR



POTENCIAL DE CRESCIMENTO



A liderança começa em cada um de nós, na forma como nos auto-lideramos e como influenciemos e inspiramos os outros. É a forma como nos apresentamos ao mundo. Diria que é uma das áreas mais importantes da nossa vida.

Se procuras ser melhor pessoa e melhor profissional, tens que te desenvolver em primeiro lugar. Os nossos resultados, nunca serão superiores às nossas capacidades de liderança.

Investe tempo na tua melhor ferramenta - tu.

2 DICAS para melhorares a tua liderança:

1- Faz uma introspecção e percebe se estás a pedir/solicitar alguma coisa às pessoas que te rodeiam, que tu próprio não estejas a fazer. A liderança começa pelo exemplo;

2- Olha para as pessoas à tua volta. Estão a ser bem sucedidas, melhores do que tu inclusive? Se sim, estás a ser um excelente líder. Se não, tentar perceber como as podes ajudar mais.



Saúde



Talento



Liderança



Comunicação



Produtividade



Relações



Foco



Impacto

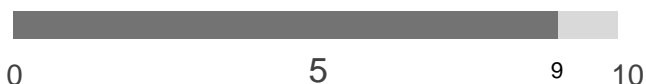
COMUNICAÇÃO & INFLUÊNCIA



ONDE ESTOU



ONDE GOSTARIA DE ESTAR



POTENCIAL DE CRESCIMENTO



Na vida não conseguimos conquistar nada sozinhos.

A forma como comunicamos é em grande parte responsável pela forma como envolvemos os outros na nossa visão.

Ao longo deste caminho, irão surgir conflitos. O conflito é bom, quando é um bom conflito. Um conflito de ideias e perspectivas. Se tens conflitos pessoais, então o cenário já é outro.

2 DICAS para melhorares a comunicação:

1- Um exercício: durante 2 minutos, sem interrupções, explica a um amigo algo que gostarias que ele fizesse por ti. Depois de terminares, pede para te explicar o que entendeu. Não o podes interromper. Vais ficar surpreendido com o que vais ouvir!

2- Estamos programados para dizer que não, é algo que está embutido na nossa genética. Futuramente, quando te fizerem uma pergunta, pensa por segundos - “e porque não?!”.
O Mundo pertence ao Possibilitarianos.



Saúde



Talento



Liderança



Comunicação



Produtividade



Relações



Foco



Impacto

PRODUTIVIDADE



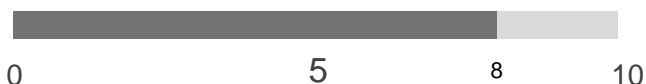
ONDE ESTOU



Tens aqui uma enorme oportunidade de te transformar e começar a construir resultados fora do comum.

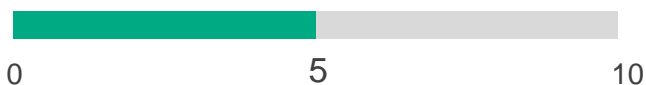
Este espaço é muito curto para poder partilhar tudo sobre aumento de produtividade. Por isso, para te melhor ajudar vou directo às dicas: (na nossa sessão de 30min podemos aprofundar o tema)

ONDE GOSTARIA DE ESTAR



- 1- Faz mais exercício físico. Tem um impacto enorme na nossa produtividade;
- 2- Estabelece horas específicas durante o dia para veres emails e notificações;
- 3- Diz não a todas as coisas que não contribuem para a tua visão;
- 4- Reserva pelo menos 30min por dia para planeamento;
- 5- Estabelece 5 pequenos objectivos diários;
- 6- Permanece na tua área forte, ou seja, naquilo em que és muito bom a fazer;
- 7- Escreve o teu slogan pessoal. Ele mantém-te na rota certa;
- 8- Todos os dias lê pelo menos 30min sobre a área em que queres ser uma Super-Estrela.

POTENCIAL DE CRESCIMENTO



Saúde



Talento



Liderança



Comunicação



Produtividade



Relações



Foco



Impacto

RELAÇÕES

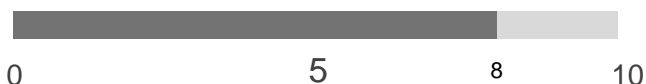
PESSOAIS E PROFISSIONAIS



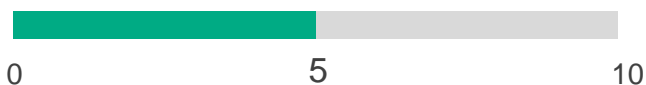
ONDE ESTOU



ONDE GOSTARIA DE ESTAR



POTENCIAL DE CRESCIMENTO



“A qualidade da nossa vida, depende da qualidade das nossas relações”. Acredito que não há verdade superior a esta.

O nosso sucesso integral depende das outras pessoas. Como disse Sir Isaac Newton “Se queres ver mais longe, sobe nos ombros de gigantes”. São os outros que nos elevam.

Construir relações é uma arte de prática diária.

Por aquilo que reportaste aqui, acredito que tenhas bastante trabalho para fazer nesta área.

2 DICAS para melhorares a qualidade das tuas relações:

1- Faz pelo menos um elogio por dia. Cultiva uma cultura de apreciação ou invés de uma cultura de julgamento. (Se já o fazes, aumenta a frequência).

2- Convida um colega de trabalho para um almoço ou café (com quem nunca o tenhas feito) e interessa-te por ele. Partilhem coisas pessoais. As relações são as fundações da nossa própria sustentabilidade emocional.



Saúde



Talento



Liderança



Comunicação



Produtividade



Relações



Foco



Impacto

FOCO

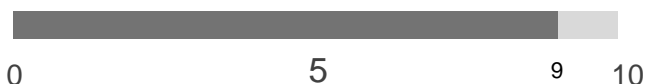
E GESTÃO PRIORIDADES



ONDE ESTOU



ONDE GOSTARIA DE ESTAR



POTENCIAL DE CRESCIMENTO



O conceito dos BIG5 (5 grandes objectivos de vida) é extraordinário para nos guiar. Quando temos essa clareza, podemos estabelecer um plano para lá chegar. Já o disse Yogi Berra “se não sabes para onde vais, vais acabar por chegar a qualquer outro lado”.

Além do mais, a facilidade com que dizemos “não” aquilo que não contribui para essa visão é francamente superior. Isso ajuda-nos a eliminar o ruído das nossas vidas.

2 DICAS para melhoraes:

1- Imagina: Quando tiveres 90 anos, o que gostarias de dizer? Olhando para trás, o que te orgulhas de ter feito? Garanto-te que é basilar no teu re-foco.

2- Coloca na tua agenda todas as actividades: pessoais, profissionais, lazer/outras. Ao fim de um mês olha e vê onde investiste mais tempo. Os nossos resultados vêm de onde investimos mais.

Redesenha-a de acordo com as tuas prioridades.



Saúde



Talento



Liderança



Comunicação



Produtividade



Relações



Foco



Impacto

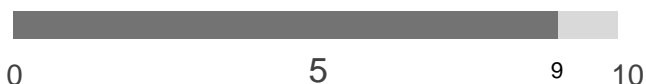
IMPACTO & SIGNIFICADO



ONDE ESTOU



ONDE GOSTARIA DE ESTAR



POTENCIAL DE CRESCIMENTO



Quando falamos em impacto, falamos no valor que agregamos aos outros, naquilo que deixaremos às gerações futuras, o nosso legado. Acredito que a melhor forma de impactarmos o mundo é trabalharmos para atingirmos a nossa melhor versão.

Quando assumimos o compromisso de nos tornarmos os MDM naquilo que fazemos, de explorar todo o nosso potencial, alinhado com os nossos valores, visão e missão, geramos quase que uma onda de inspiração para quem está à nossa volta. Esta é a fonte da verdadeira motivação.

3 DICAS para aumentares o teu Impacto:

1- Assume o compromisso de deixares as outras pessoas melhores do que quando as encontraste. Sê um exemplo de bondade;

2- Participa pelo menos em 2 conferências por ano de desenvolvimento pessoal;

3- Voluntaria-te para mentorares alguém de forma gratuita, alguém que precise do teu expertise;



Saúde



Talento



Liderança



Comunicação



Produtividade



Relações



Foco



Impacto