

WORKBOOK

MÉTODO 1%

FOCO, PRODUTIVIDADE E RESULTADOS

AULA#01

O PODER DAS PALAVRAS E O PODER DO SIGNIFICADO



JORGE COUTINHO

Nesta primeira aula vamos **focar-nos em 2 pontos:**

- 1 - O poder que as palavras têm
- 2 - O poder que o significado tem

Quero desafiar-te a olhar para estes três pontos de forma diferente:

- ☒ Metas
- ☒ Objetivos
- ☒ Resultados

As palavras têm significado na nossa mente. Uma palavra pode ter um significado que vai gerar um estado emocional que te vai levar a agir e, ao agires, vai fazer com que obtenhas um resultado. Muitas vezes, para alterar um resultado na tua vida, é preciso alterar a forma como estás a comunicar contigo mesmo.

Metamodelos:

- **Omissões** - quando omites informação, não estás a dar ao teu cérebro toda a informação que ele precisa.
- **Distorções** - distorcer a informação.
- **Generalizações** - generalizar algo de uma forma global.

Metas - curto prazo (semanal).

Objetivos - curto, médio ou longo prazo.

Resultados - aquilo que consegues alcançar, o final da linha, a consequência da ação.

NOTAS

Quando o resultado for positivo quero que **CELEBRES.**

Quando o resultado for negativo, olha para ele como uma **APRENDIZAGEM.**

Olha para o erro e faz-lhe uma autópsia. Procura informação no que podias ter feito diferente. Assume responsabilidade pelos teus resultados.

Ganha consciência na diferença entre expectativa e objetivo.

NOTAS

Exercício

1. Olha para os teus últimos 30 dias e reflete:

1.1. Quais foram os objetivos que traçaste para estes 30 dias?

1.2. Quais foram as tuas metas semanais?

1.3. Que resultados obtiveste nestes 30 dias?

1.4. O que é que celebraste, o que é que precisas de celebrar e o que é que precisas de celebrar ainda mais?

1.5. Qual foi a aprendizagem que retiraste com as metas que estavam indexadas nos objetivos, que te levaram a atingir certos resultados?



JORGECOUTINHO

instagram jorgecoutinho13 • **facebook** CoachJorgeCoutinho

linkedin jorgecoutinho • **youtube** Jorge Coutinho

CONTACTOS

e-mail: info@becoach.pt