A ESCOLHA EM TER UMA VIDA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

Este workbook condensa uma sequência de informações praticadas durante anos, onde realizei um mapeamento profundo de como alcançar o Equilíbrio na Vida com **Felicidade, Estabilidade e Prosperidade**, independente do momento que estiver vivendo.

Reuni as informações mais valiosas destes 30 anos de atividades, experiências e resultados com equipes de alto desempenho

Considere este material como um presente valioso, pois nele está reunido exatamente o que você precisa fazer para mudar a sua rotina e alcançar o Equilíbrio entre sua vida Profissional e todas as outras atividades da sua vida.

Apresentarei um método para lhe auxiliar a descobrir seus **valores pessoais** em todas atividades de sua vida.

As informações deste workbook lhe ajudarão na tomada de decisão em 3 níveis:

- Equilíbrio entre atividades da vida
- Decisão sobre Transição de carreira
- Obter Sucesso na sua carreira Profissional





Direitos autorais Registrados em nome de Espaço IAM proibida a veiculação sem autorização em quaisquer meios. Lei 9610/1998



Eu sou **José Roberto Gambero**

Consultor, Coaching e Mentor da Escola de Saberes Espaço Iam.

Ajudo você a encontrar o equilíbrio entre sua vida Profissional e a sua vida Pessoal, com Felicidade – Estabilidade - Prosperidade

Após atuar +30 anos como Gestor de grandes Corporações implementando equipes de alto desempenho, hoje ensino na prática **como encontrar o equilíbrio** em todas atividades de sua vida.

VIDA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

Felicidade Estabilidade Prosperidade

Abaixo a sequência dos temas que iremos tratar para você sair do modelo automático de **não ter tempo** e **desconhecer a Felicidade** da sua vida.

A partir de agora lhe ofereço uma mudança Mental para obter uma vida Saudável e Equilibrada

01 **INSEGURANÇA**

Não tenha medo da mudança
- Como tratar a insegurança e o medo

02 **A DOR INVISÍVEL**

O Desconhecimento da Felicidade
- Não querer olhar ou tratar a Dor

03 **O DESCONHECIDO**

Olhe para você e reflita
- Qual arquétipo me identifico

04 **A DÚVIDA**

A tomada de decisão
- Equilíbrio entre atividades da vida
- Decisão sobre Transição de carreira
- Obter Sucesso na carreira Profissional

05 **O MÉTODO**

Implementando um novo modelo de vida
- Mudança Mental e de atitudes

06 **SUA CONQUISTA**

Vida Saudável e Equilibrada
- A sua nova rotina

VIDA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

Felicidade Estabilidade Prosperidade

01

NÃO TENHA MEDO DA MUDANÇA

Ajudo você a encontrar o equilíbrio entre o mundo Profissional e a Felicidade na vida



SEJA AUTÊNTICO

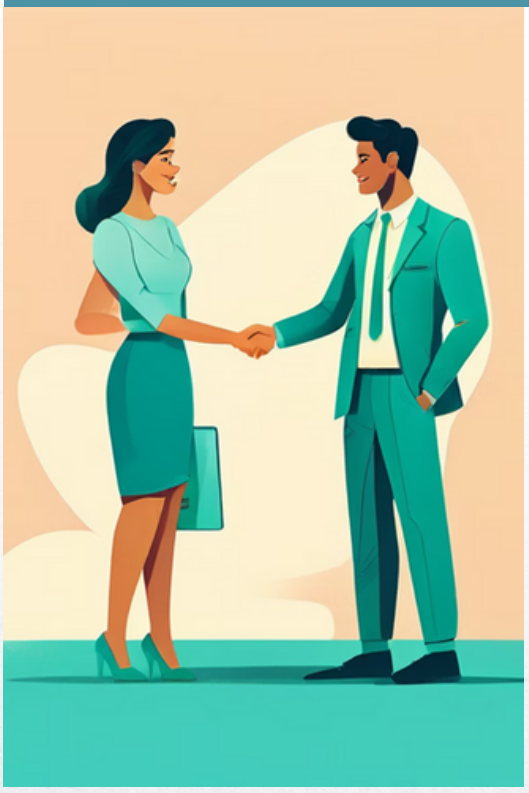
- Deve haver uma coerência entre o que você faz e fala.
- Todos devem ver você como uma referência.
- Ninguém deve ter dúvidas que você está comprometido com sua fala.

VALORES

Você deve ter e empregar os seus valores a todo momento, isto lhe dará autoridade.

ALGUNS VALORES QUE TENHO

- Que meus ensinamentos possam alcançar e transformar a vida de todos que genuinamente querem fazer a sua mudança.
- Proporcionar o ensinamento de técnicas para estabelecer o equilíbrio e a potência das capacidade humanas.
- Acredito que se cada um buscar seu equilíbrio teremos um Planeta mais equilibrado.



Defina seus principais valores:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Aprenda a **dizer não** e a **delegar** mais.

Exemplos que podem mudar seu dia a dia

DIZER "NÃO" É UM ATO DE AUTOCUIDADO	Não se sinta culpado por **recusar** solicitações que sobrecarregam sua agenda ou que não se encaixam em suas prioridades.
DELEGAR É UMA FERRAMENTA PODEROSA	**Compartilhe responsabilidades** com outros, seja no trabalho ou na vida pessoal. Isso libera seu tempo e permite que você se concentre em suas prioridades.
COMUNICAÇÃO ASSERTIVA.	Explique suas razões de forma clara e respeitosa. Seja firme em seus limites e não tenha medo de **dizer "não"** quando necessário.
AUTOCONHECIMENTO.	Entenda suas **capacidades e limites.** Não tente fazer tudo sozinho. Aprenda a pedir ajuda quando necessário.

Liste atividades que precisa dizer não e delegar mais:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ESTABELECENDO LIMITES SAUDÁVEIS

Para alcançar o equilíbrio de suas atividades Profissionais e Pessoais, é necessário ter **coragem**.

Veja se estas frases fazem sentido ou são **valores** para você

- Procuro todos os dias sair no horário do final do expediente de trabalho.
- Ouço atentamente minha equipe e empodero para que eles realizem as atividades.
- Declino de reuniões não importantes.
- Declino de reuniões fora do horário de expediente
- Propositalmente envio uma outra pessoa em meu lugar nas reuniões.
- Comemoro cada conquista com minha equipe.
- Preciso ter tempo livre para pensar em como posso ajudar minha equipe de trabalho.
- Sou organizado, listo minhas pendências e não Procrastino nenhuma entrega.
- Para tarefas rápidas, interrompo o que estava fazendo e entrego na hora.
- Reservo a primeira e última hora do dia para resolver pequenos assuntos.



Descreva tudo que acredita ser importante mas **não consegue por em prática.**

Foque no gerenciamento do seu tempo.

ESTABELECENDO LIMITES SAUDÁVEIS

Defina limites claros entre a **vida profissional e pessoal**
É fundamental garantir que tenhas tempo livre para a família

1. Definir Horários _____
2. Delegar mais _____
3. _____
4. _____
5. _____

CRIANDO UM MODELO DE FELICIDADE EM EQUIPE

Imaginar faz parte do processo de criação.
Tudo que posso imaginar posso criar – Walt Dysney

COMO SERIA O AMBIENTE DE TRABALHO IDEAL PARA VOCÊ.

Em 2018 na última rodada de negociação para um cargo de Gestor Executivo no Aeroporto Internacional de Guarulhos, fiz as seguintes considerações:

- Algum problema se Eu encerrar o expediente e for embora às 17hs todos os dias?
- Normalmente as 6as feiras trabalho só até o meio dia
- Para fecharmos esta negociação gostaria de receber 2 salários de bônus no primeiro mês de trabalho.

APÓS A CONTRATAÇÃO CRIEI O MEU MODELO DE VIDA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

Entrevistei as 45 pessoas do setor Administrativo (da minha equipe) e perguntei:

1. *Você é Feliz com o que faz?*
2. *Se a empresa tivesse todas as vagas disponíveis, qual a que o faria mais Feliz?*
3. *Tem certeza que nesta nova posição você seria Feliz*

O resultado ocorreu em 1,5 ano.
Movi 45 pessoas do seu posto inicial de trabalho para um lugar mais próximo da sua Felicidade.

A partir deste momento a energia do ambiente mudou totalmente.