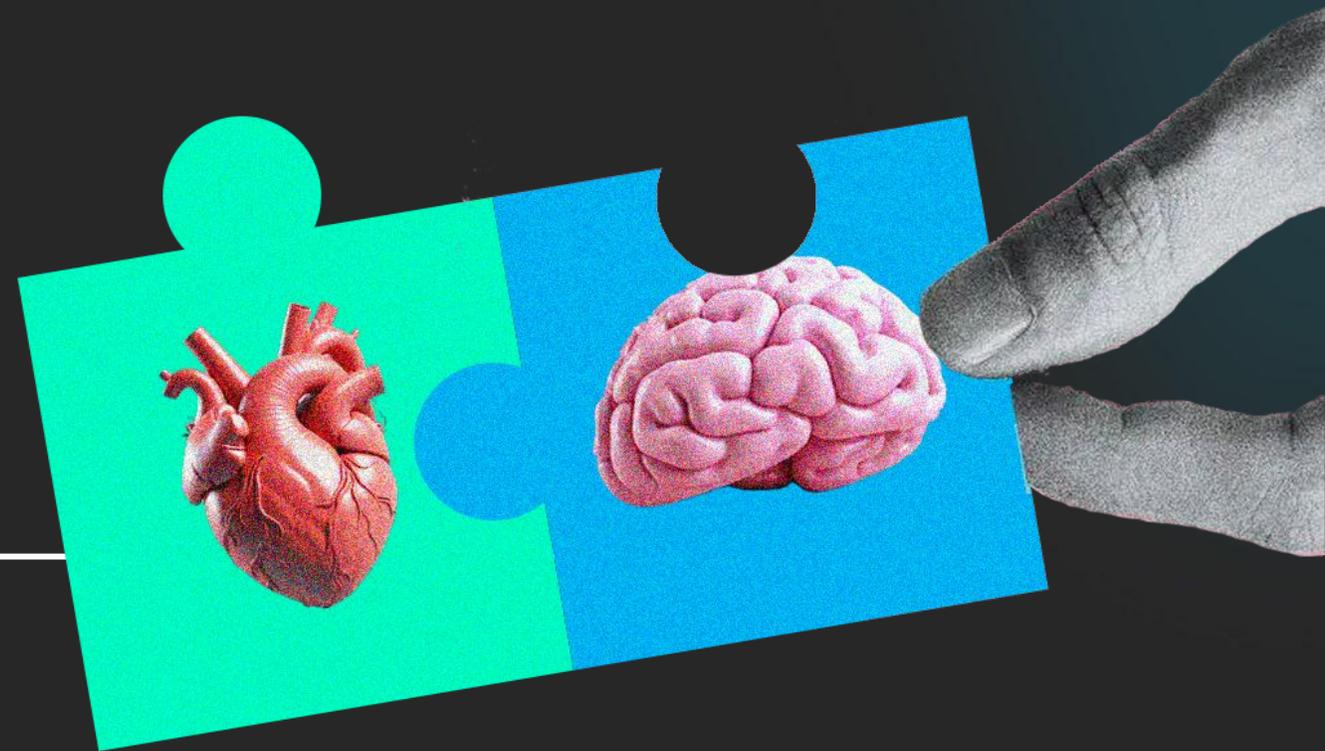


DEVOPS com INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

EXCELENTE COMBINAÇÃO



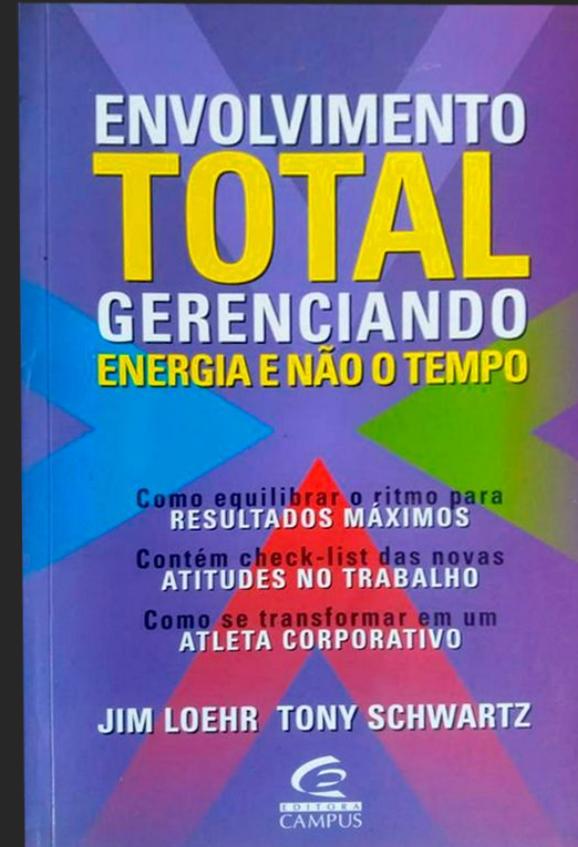
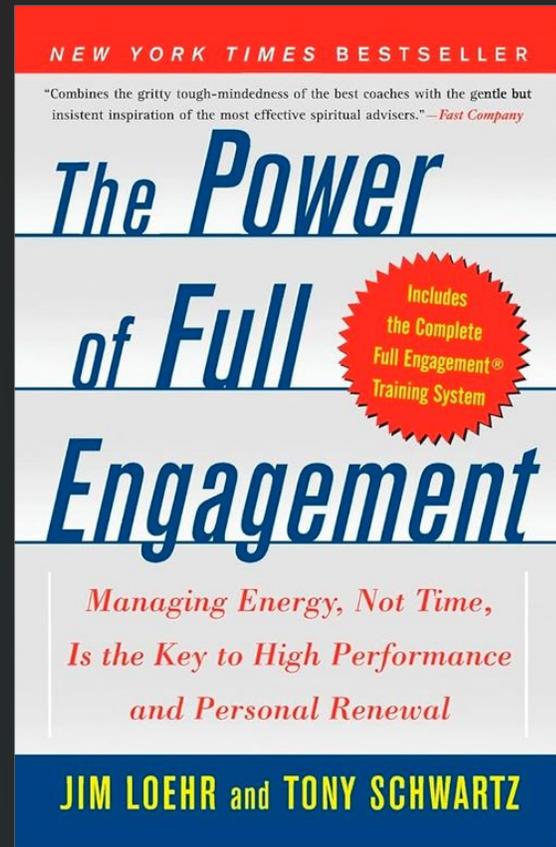
André Brandão

Cofundador do Flow Foco e CEO na LINUXtips B2B

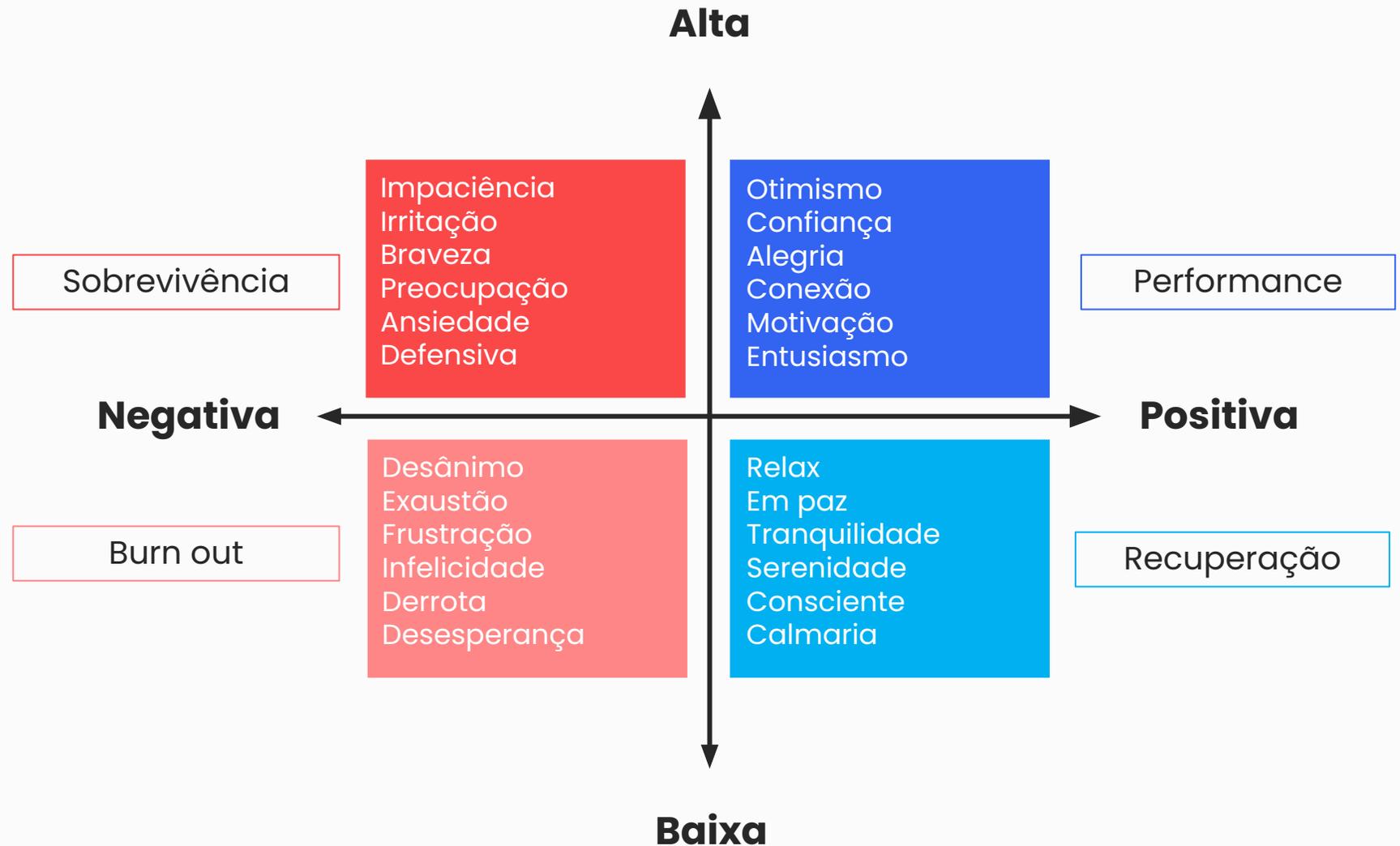
FLOW



LINUXTIPS

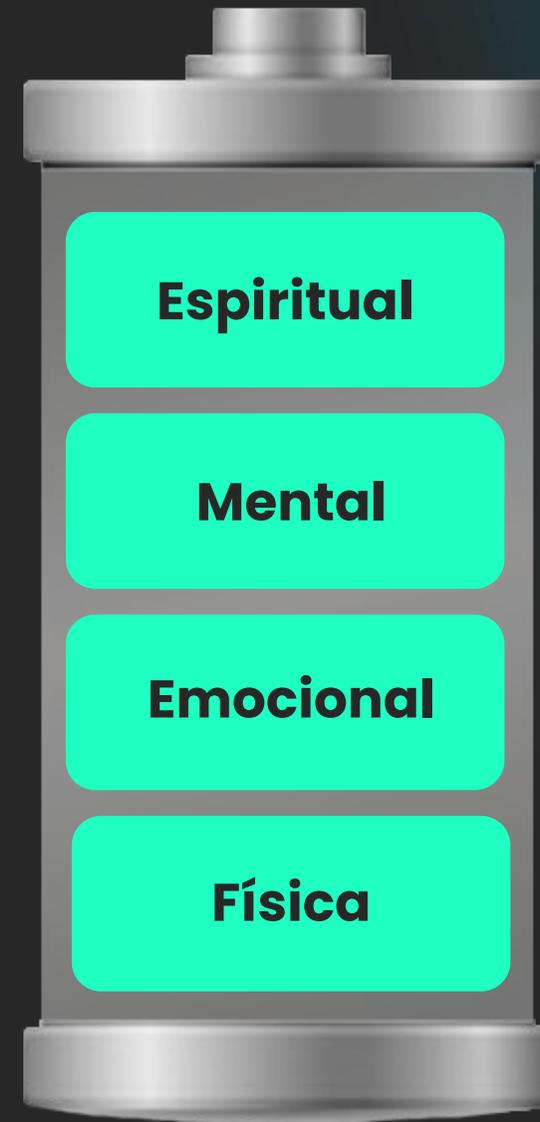


Energia



Administrando sua energia

PRINCÍPIO 1: Para um envolvimento total são necessárias quatro dimensões de energia distintas, mas conectadas:



Administrando sua energia

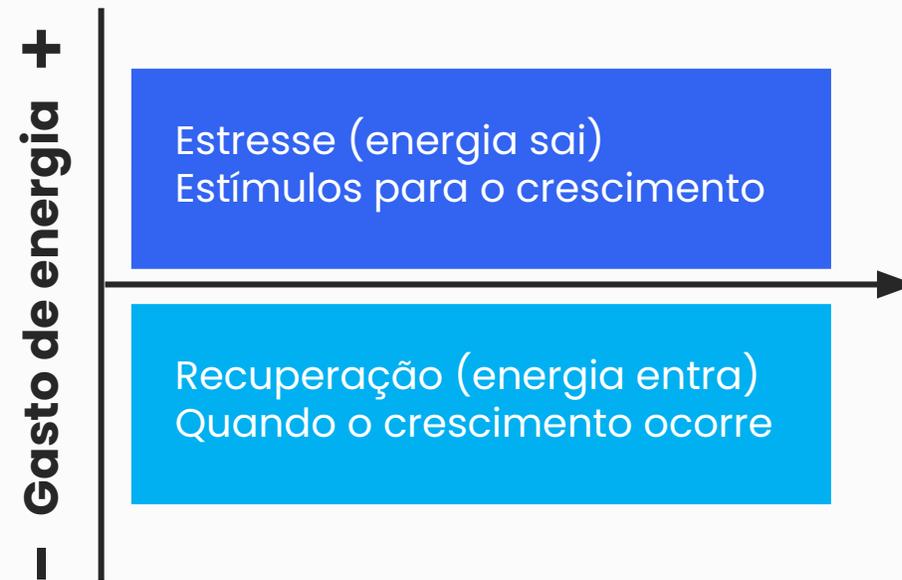


PRINCÍPIO 2: Envolvimento total requer esforço para atravessar os limites normais. As coisas que fazem a gente se esforçar são as que frequentemente mais nos ajudam.

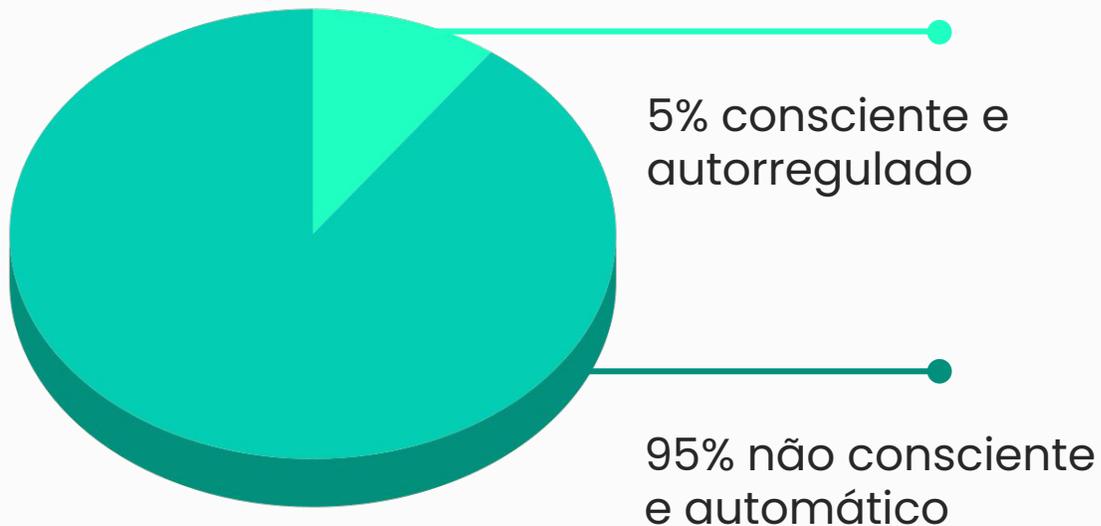
Administrando sua energia

PRINCÍPIO 3: Envolvimento total necessita que a energia investida seja balanceada.

O processo de gastar e renovar a energia é chamado de **oscilação**.



Administrando sua energia



PRINCÍPIO 4: Envolvimento total requer rituais positivos.

Comportamentos que se tornam automáticos com o tempo.

Rituais precisam ser fáceis, específicos e constantes.

Exemplos de rituais

ENERGIA FÍSICA

- Beber 2 litros de água durante o dia;
- Fazer atividade física 3x/semana;
- Fazer uma sessão de alongamentos ao acordar.



Exemplos de rituais

ENERGIA EMOCIONAL

- Entrar em contato todas as manhãs com pessoas específicas que você mais ama;
- Ouvir a sua playlist favorita;
- Ter seus momentos fixos de “desconectar para conectar”.



Exemplos de rituais

ENERGIA MENTAL

- Assistir filmes/séries 2x/semana em um idioma que você esteja aprendendo ou praticando;
- Ter uma rotina de planejamento diária e semanal;
- Ler diariamente por 30 minutos, antes de dormir (Redes Sociais não contam!).



Exemplos de rituais

ENERGIA ESPIRITUAL

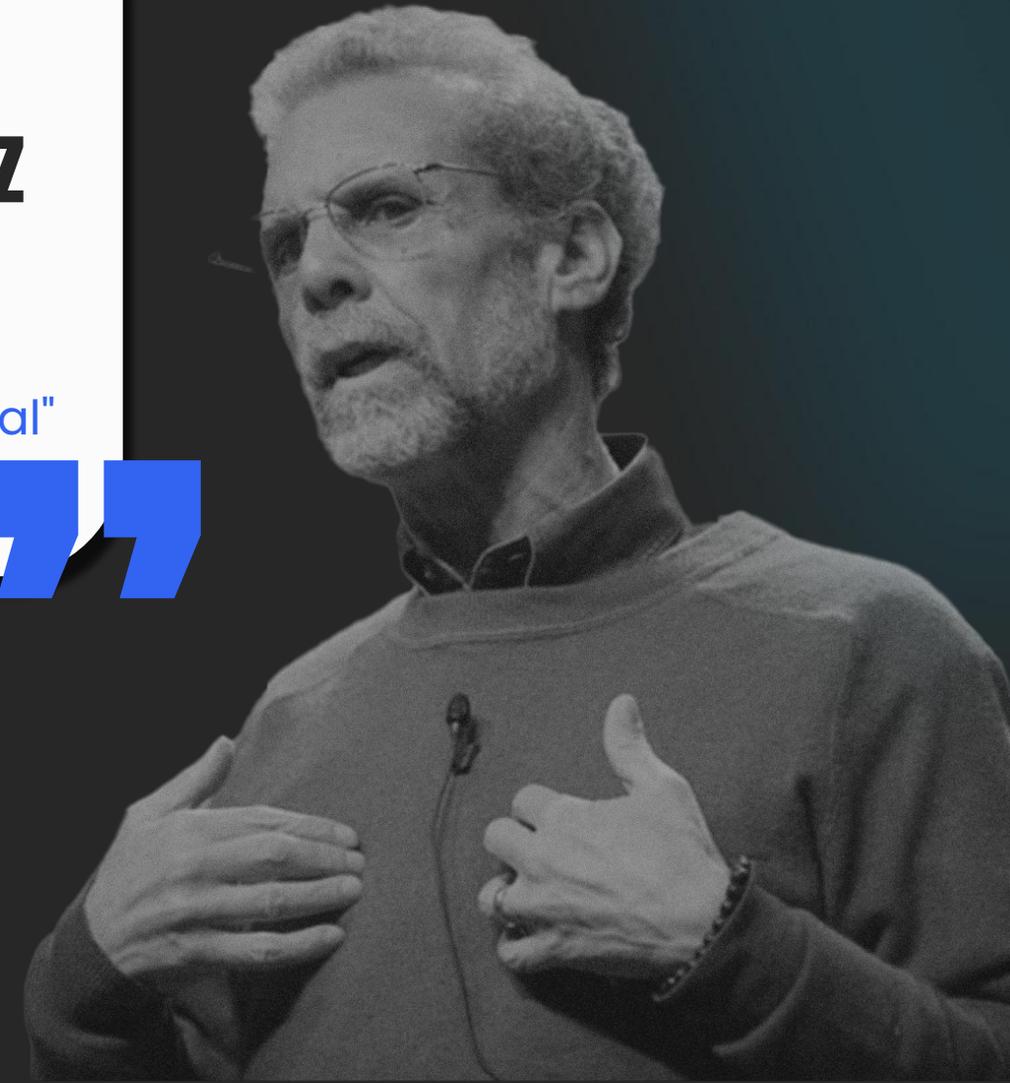
- Manter um registro diário de coisas que você tem gratidão e/ou de aprendizados;
- Conectar-se em momentos específicos com sua visão de futuro, seus valores e sonhos;
- Meditar diariamente por 15 minutos.



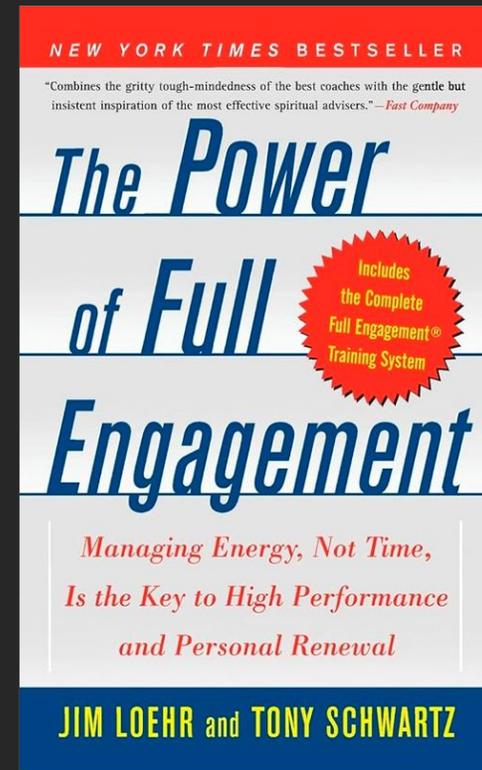
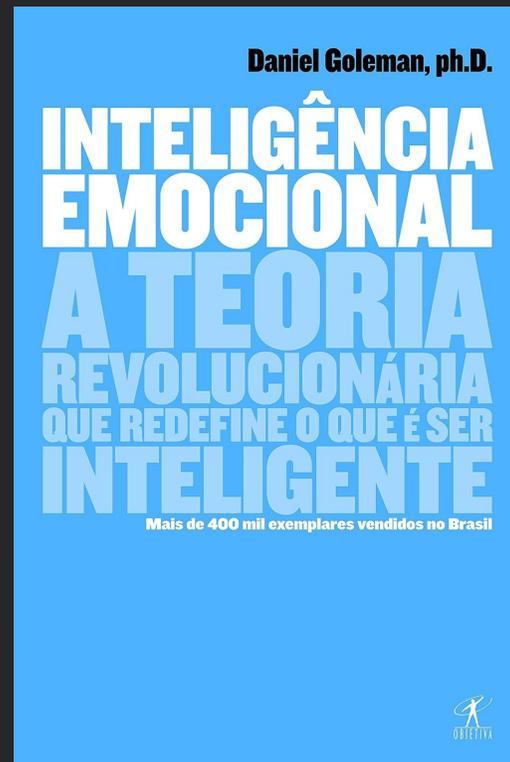
**DEFINA SEUS PRÓPRIOS RITUAIS PARA
CADA DIMENSÃO DE ENERGIA**

O cérebro emocional responde a um evento com muito mais rapidez do que o cérebro racional.

Daniel Goleman, autor do livro "Inteligência Emocional"



Saiba mais



Saiba mais



The Energy Project

Tony Schwartz

Talks at Google



25 anos em TI trabalhando com equipes multiculturais fodásticas que constroem sistemas distribuídos de alta disponibilidade, performance e larga escala.

07 anos como Consultor de Treinamento e Desenvolvimento Humano, Palestrante e Mentor, especializado em Liderança, Cultura Organizacional e competências comportamentais.

Cofundador do Flow Foco e CEO na LINUXtips.

\$whoami



FLOW



@absbrandao



@flow_foco

Obrigado

