

WORKSHOP

Autogestão e produtividade inteligente

Com Daniel Hosken

O domínio
do tempo
começa com
a autorrespon-
sabilidade.



O custo **invisível** da baixa produtividade

SOBRE

Produtividade não é apenas fazer mais.

É fazer melhor, com menos desperdício de esforço. No entanto, a rotina corporativa está repleta de armadilhas que drenam tempo e energia sem que ninguém perceba.

- **Muito trabalho, pouca entrega** - Equipes passam o dia ocupadas, mas será que os esforços estão indo para o lugar certo?

- **Tarefas urgentes sufocando as importantes** - Sem uma gestão clara de prioridades, retrabalho e decisões tardias se tornam regra.

- **Alta ocupação não significa alta produtividade** - Estar sempre ocupado pode ser um sinal de falta de estratégia, não de eficiência.

- **Esforço sem equilíbrio desgasta a equipe** - O excesso de demandas sem direcionamento leva à queda de performance e engajamento.

Esses desafios não surgem do nada. Eles são consequência de uma cultura que mede produtividade pelo volume de trabalho, e não pelo impacto gerado.

Enquanto essa lógica não mudar, tempo, talento e oportunidades continuarão sendo desperdiçados.

O que sua equipe poderia conquistar se tivesse um **modelo mais inteligente e sustentável** de produtividade?



SOBRE

Produtividade começa com autogestão

Sua equipe pode continuar gastando tempo e energia em demandas de baixo impacto – ou **aprender a estruturar** suas rotinas para resultados sólidos.

Este **workshop** apresenta estratégias para transformar produtividade em um diferencial sustentável.

#01

Método baseado em evidências

Estratégias embasadas em neurociência e aplicadas à realidade corporativa.

#02

Eficiência sem exaustão

Como equilibrar demandas, manter o foco e **otimizar tempo** sem comprometer a saúde mental.

#03

Ferramentas para autogestão

Modelos práticos para definir metas, estabelecer prioridades e estruturar a rotina **com clareza**.

#04

Produtividade sustentável

Técnicas para evitar sobrecarga e adotar um modelo de alta performance **sem desgaste**.

Cada equipe tem desafios únicos.

Este workshop **não entrega fórmulas genéricas**, mas ferramentas ajustadas à realidade de quem precisa conciliar prazos, demandas urgentes e alta performance sem se perder no caos do dia a dia.

A união entre **neurociência, prática de mercado e métodos** testados faz desse programa um diferencial para empresas que querem mais eficiência sem comprometer o bem-estar dos profissionais.

No lugar da sobrecarga, um modelo de produtividade inteligente.
No lugar da incerteza, ferramentas que garantem foco e eficiência.

Tópicos abordados



Produtividade na prática

- //Eficiência e alta performance sem depender do externo;
- //Produtividade real: ocupado x produtivo;
- //Gestão de prioridades e urgências;
- //Como definir metas práticas e criar planos de ação eficazes.



Autogestão e disciplina produtiva

- //Autorresponsabilidade e autogestão no dia a dia;
- //Como construir hábitos de alto impacto e manter a consistência;
- //Produtividade sustentável: equilíbrio entre entrega e bem-estar;
- //Tomada de decisão eficiente e alinhada às demandas corporativas.



Foco e otimização do tempo

- //Estratégias para concentração e gestão do foco;
- //Mindfulness e neurociência aplicada à produtividade;
- //Ferramentas digitais para melhorar a performance diária;
- //Métodos de gestão de metas: OKRs, KPIs e BSC.



Metodologia

A produtividade não melhora com truques ou fórmulas genéricas.
Para garantir mudanças reais e duradouras, este workshop combina neurociência aplicada e experiência de mercado, traduzindo conceitos complexos em **ferramentas acessíveis** e imediatamente aplicáveis ao dia a dia corporativo.

 **Carga horária: 4 a 8 horas**



O FACILITADOR

Daniel Hosken

Neurocientista, pesquisador e professor, **Daniel Hosken** aplica a ciência do comportamento para transformar a forma como profissionais e empresas lidam com produtividade, autogestão e performance sustentável.

Com formações em Engenharia (UFOP), Gestão Estratégica (FDC), Neurociências (UFMG) e Neuroengenharia (IIN-ELS), especializou-se no desenvolvimento de equipes autônomas e eficazes, sempre com base em métodos científicos e prática de mercado.

Autor do livro “Por que é difícil mudar?”, Hosken se dedica a traduzir **conceitos complexos** em estratégias aplicáveis para alta performance sem esgotamento. Professor na Fundação Dom Cabral e pesquisador na UFMG, também atua como docente convidado no Instituto Israelita Albert Einstein e na PUCPR,

abordando temas como tomada de decisão, cognição, funções executivas e **soft skills**.

Como palestrante e consultor, já impactou centenas de empresas com treinamentos sobre produtividade inteligente e eficiência sustentável.

Menos tempo perdido, mais resultados

Profissionais aprendem a transformar esforço em impacto, eliminando retrabalho e desperdício de energia.

Autogestão para equipes mais eficientes

Ferramentas práticas para que cada profissional gerencie melhor sua rotina e evite distrações.

Produtividade sem sobrecarga

O workshop ensina técnicas para equilibrar entrega e bem-estar, eliminando a cultura do "sempre ocupado".

Aplicação imediata

Conteúdo prático e dinâmico, com ferramentas que podem ser implementadas no dia seguinte.

Método baseado em neurociência

Estratégias comprovadas sobre foco, tomada de decisão e otimização da energia mental.

Performance sustentável

Produtividade que se mantém no longo prazo, sem esgotamento ou perda de engajamento.



**Como este
workshop
transforma
resultados?**

PARCEIROS

Quem cresceu com Daniel



NA MÍDIA

+23k

seguidores no Instagram

+20k

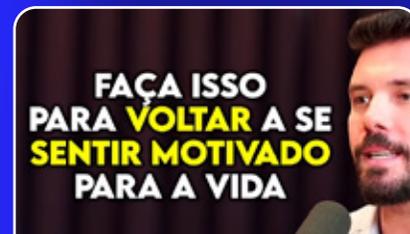
seguidores no LinkedIn



CLIQUE E VEJA O VÍDEO



CLIQUE E VEJA O VÍDEO



CLIQUE E VEJA O VÍDEO

Sua equipe preparada para resultados reais.

A produtividade da sua empresa não pode depender apenas de esforço e horas trabalhadas. Com o **método certo**, profissionais e times conquistam mais resultados com menos desgaste.

As organizações que mais crescem já entenderam que produtividade não se mede em horas, mas em impacto.

É hora de fazer sua equipe trabalhar de forma mais inteligente.



Contato Comercial

dmtpalestras.com.br

daniel.hosken@dmf.ag

