

APRESENTAÇÃO



[www.rafaelmedeirosfilho.com.br](http://www.rafaelmedeirosfilho.com.br)

RAFAEL MEDEIROS FILHO



[rafaelmedeirosfilhooficial](https://www.instagram.com/rafaelmedeirosfilhooficial)

ESPECIALISTA EM GESTÃO DO TEMPO

# RAFAEL MEDEIROS

*Filho*



Rafael Medeiros Filho é fundador da TIMES SCHOOL (Escola de Gestão do Tempo) e um dos maiores especialistas em Gestão do Tempo e Produtividade do Brasil.

É autor de 7 livros: GESTÃO DO TEMPO PARA HOMENS OCUPADOS; GESTÃO DO TEMPO PARA MULHERES OCUPADAS; PROIBIDO ESTACIONAR NA VIDA; COMO CONSTRUIR A SUA RARIDADE PROFISSIONAL; SAIA DO LUGAR COMUM E FAÇA A DIFERENÇA; LÍDERES NÃO NASCEM PRONTOS; LIDERANÇA ESTRATÉGICA.

Já ministrou palestras e treinamentos presencialmente em todos os 27 Estados do país para mais de 500.000 pessoas, em empresas como: Mellita, Porsche, Ifood, Netshoes, Volkswagen, Subsea, Arysta, Pepsi, Coca-Cola, Caixa Econômica, Tesouro Nacional, Avon, Claro, Oi, Vivo, Avon etc.

*Gestão do tempo  
é comigo mesmo!*



## GESTÃO DO TEMPO 4.0: O TEMPO A SEU FAVOR



Nesta palestra mostraremos que a maior pandemia que já houve na história é a **pandemia da improdutividade**. E o que é improdutividade? Energia sem resultado. Quando pensamos na palavra improdutividade é comum imaginarmos coisas dramáticas como, por exemplo, alguém nas redes sociais durante o expediente, navegando na internet sem propósito ou coisas desse tipo. Mas, na verdade, a **improdutividade é muito mais sutil**.

Improdutividade não é sobre não fazer nada. **Improdutividade é sobre Fazer Qualquer Coisa!** Fazer qualquer coisa é muito fácil, mas escolher o que fazer é o grande segredo de uma pessoa produtiva. O objetivo dessa palestra é levar os participantes a saírem do foco no volume de tarefas para o foco no impacto que as tarefas produzem.

### PONTOS PRINCIPAIS:

🕒 1

Pare de buscar a produtividade perfeita. Busque terminar o dia com saldo positivo!

🕒 2

Não confunda movimento com progresso! A produtividade é sobre causar impacto.

🕒 3

Cuidado para não se tornar um "mimado dopaminérgico".

🕒 4

Toda procrastinação é vício em recompensas imediatas.

🕒 5

Não gerencie o tempo por prazo! Todo resultado é a soma de hoje's bem gerenciados.

## SEU DIA NÃO PRECISA TER MAIS DO QUE 24 HORAS



É comum as pessoas reclamarem que não tem tempo, mas o que elas realmente precisam não é de mais tempo, mas sim de MAIS GESTÃO DO TEMPO. Afinal, gestão do tempo não é talento, é treinamento. Assim como um lutador de judô precisa se graduar para vencer seus oponentes, um gestor do tempo precisa se graduar também para vencer desafios e alcançar seus resultados. Tentar gerir seu tempo apenas por uma listinha de tarefas com classificação entre urgente e importante, é correr um grande risco de tomar ippon das tarefas todos os dias.

Nessa palestra mostraremos como um profissional com uma mentalidade de faixa preta em produtividade preenche os espaços do seu dia, classifica as tarefas entre Prevenção de Dor x Produção de Ganho, delega suas atividades sem "delargar" e aprende a ter Ritmo no seu dia a dia.

### PONTOS PRINCIPAIS:

🕒 1

**Não seja apenas motivado!  
Seja alguém programado!**

🕒 2

**Disciplinando a Vontade: Como o cérebro pode aprender a gostar do desconforto!**

🕒 3

**O cérebro é um péssimo escritório de tarefas! Aprenda a colocar tudo em listas à prova de fugas.**

🕒 4

**Desmistificando a Agenda: conecte tempo cronológico e capacidade de entrega.**

🕒 5

**Criando a frequência preferida do Cérebro para Executar Ações.**

## GESTÃO DO TEMPO PARA MULHERES OCUPADAS

Experimente perguntar a uma mulher o que é a vida. Provavelmente, muitas lhe responderão com três palavras: listas de tarefas!

Desde pequenas, as mulheres recebem incentivo e treinamento para se dividirem, com maestria, entre os papéis de profissional, mãe, esposa, filha, dona de casa... Em teoria, parece possível. Lamento dizer que há um fator crucial que esquecemos de considerar: a LOGÍSTICA para lidar com tudo isso. Como dar conta de tanta coisa se temos apenas 24 horas por dia?

Pois é! Mulheres que buscam a PERFEIÇÃO, quase morrem de EXAUSTÃO!

### CADA LETRA DO “PLENA” SIGNIFICA:

🕒 1

**PODAR** – as distrações, as tarefas irrelevantes e o excesso de compromissos;

🕒 2

**LIBERAR** – a mente da sobrecarga cognitiva, trazendo clareza mental;

🕒 3

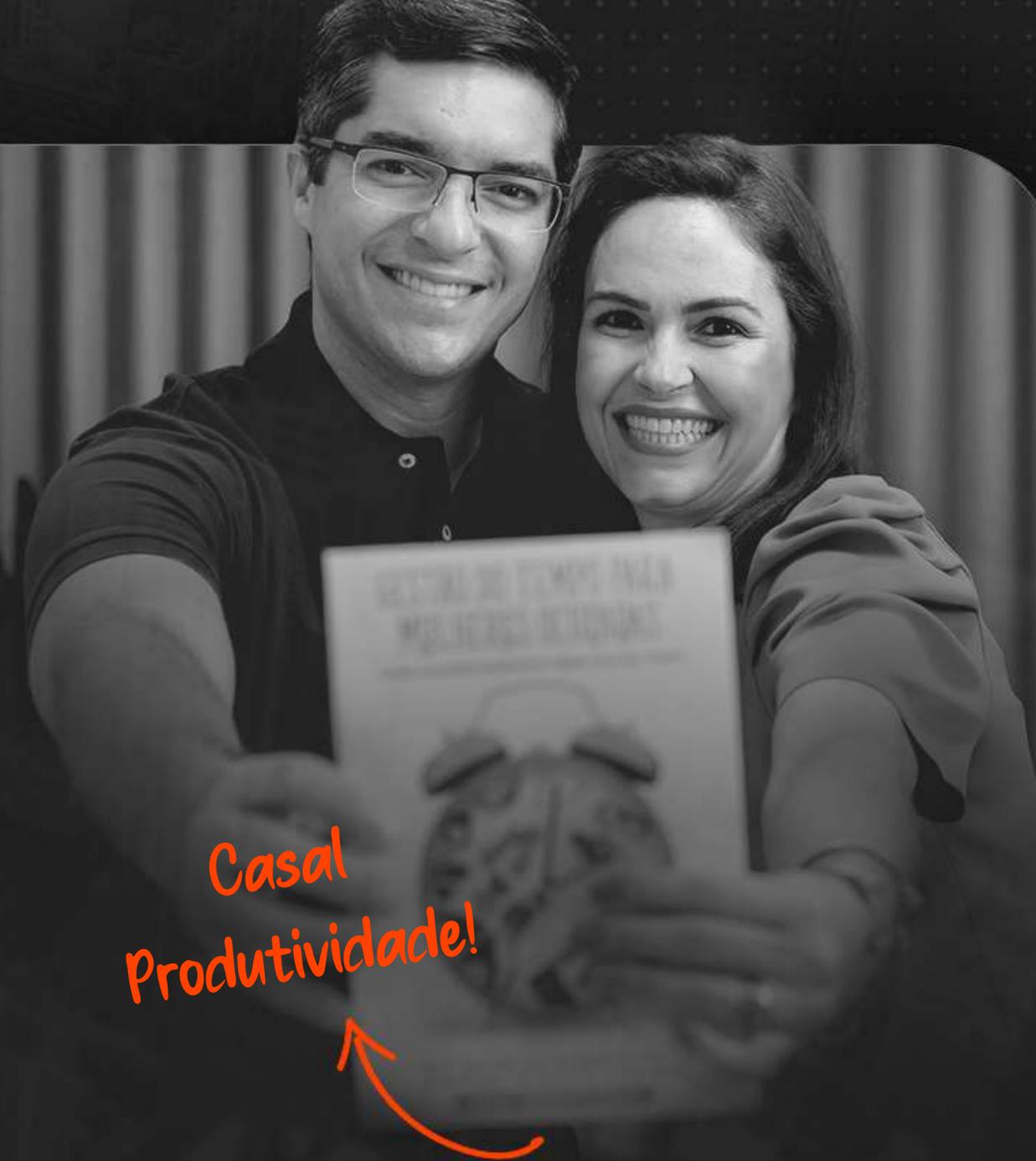
**EQUILIBRAR** – as tarefas de produção de ganho e de prevenção de dor;

🕒 4

**NEGOCIAR** – um lugar no espaço ou no tempo para as tarefas;

🕒 5

**AJUSTAR** – semanalmente a priorização ideal e recuperar os melhores padrões.





Algumas das milhares palestras realizadas!

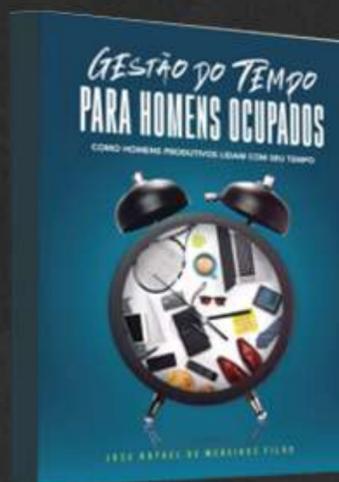




## GESTÃO DO TEMPO PARA MULHERES OCUPADAS



## GESTÃO DO TEMPO PARA HOMENS OCUPADOS



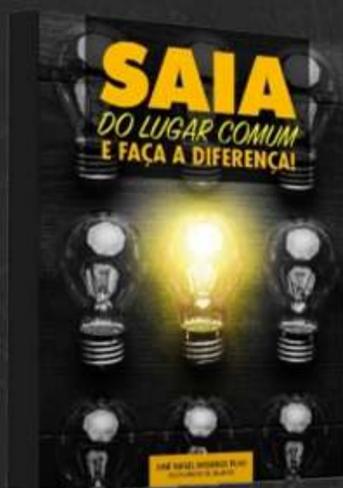
## O PODER DA GESTÃO DO TEMPO



## LIDERANÇA ESTRATÉGICA



## SAIA DO LUGAR COMUM E FAÇA A DIFERENÇA



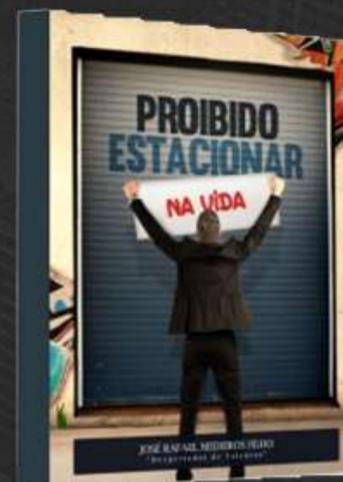
## LÍDERES NÃO NASCEM PRONTOS SÃO FORMADOS



## COMO CONSTRUIR A SUA RARIDADE PROFISSIONAL



## PROIBIDO ESTACIONAR NA VIDA



Conheça os principais livros sobre gestão do tempo e produtividade!



# ASSISTA ALGUNS TRECHOS DOS CONTEÚDOS



**O MAIOR DEVORADOR  
DE SONHO QUE EXISTE**



**ISSO É O QUE DEFINE UM  
GRANDE GESTOR  
DO TEMPO**



**O QUE É A VIDA EM  
DIFERENTES  
PESPECTIVAS?**



**A MAIORIA DOS NOSSOS  
ESTRESSES É POR  
CONTA DISSO**



**PALESTRA EM UMA  
CONVENÇÃO DE  
FRANQUEADOS**



**PALESTRA EM UMA  
CONVENÇÃO DE  
CORRETORES**



# CONTATO



**CLIQUE E CONHEÇA MAIS MEU  
CONTEÚDO PELO INSTAGRAM**

[www.rafaelmedeirosfilho.com.br](http://www.rafaelmedeirosfilho.com.br)