

A minha mini mesa

Três controles do trabalho, olhados com honestidade. Sem soma e sem nota.

Onde cada controle está, hoje?



1. Carga

O que me pedem cabe no meu tempo e na minha energia?

Exemplo: três entregas novas na mesma semana, sem tirar nenhuma da lista.

Nas últimas 4 semanas: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 0 = muito fora do lugar · 4 = no lugar
marque um X

0

1

2

3

4

2. Controle

Tenho voz sobre como faço o meu trabalho?

Exemplo: poder escolher a ordem das tarefas, ou ter de pedir autorização para cada passo.

Nas últimas 4 semanas: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 0 = muito fora do lugar · 4 = no lugar
marque um X

0

1

2

3

4

3. Recompensa

Sinto que o que faço é reconhecido?

Exemplo: um retorno claro sobre o que ficou bom, ou meses sem ouvir nada.

Nas últimas 4 semanas: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 0 = muito fora do lugar · 4 = no lugar
marque um X

0

1

2

3

4

O controle mais baixo dos três é o meu ponto de partida. Circule-o e leve-o para a página 2.

São 3 das 6 áreas do mapa completo do livro (carga, controle, recompensa, comunidade, justiça e valores). Não some os números: eles não formam uma nota.

O que me chamou atenção



Uma conversa curta, em três degraus

Observar, pedir, combinar. Um passo de cada vez.

1. Observar

O fato, sem julgamento.

Observar

"Tenho percebido que ____."

Pedir

"Para ____, eu preciso de ____."

Combinar

"Que tal ____? A gente pode voltar a isso em ____."

2. Pedir

Algo concreto e possível.

3. Combinar

O acordo e quando revisar.

Frase-modelo. "Tenho percebido que as entregas chegam todas de uma vez. Para conseguir terminar com qualidade, eu preciso de uma ordem de prioridade. Que tal começarmos pelas três primeiras e olharmos o resto na quarta? A gente pode voltar a isso em uma semana."

Limite é pedido, não ultimato: ofereça uma opção ("consigo isto ou aquilo"). Os exemplos são ilustrações editoriais do livro, não dados de pesquisa.

Meu ponto de partida e o primeiro passo

Este cartão é uma amostra do *Esgotamento Emocional*: o livro traz as 6 áreas, os testes com selo de evidência, as conversas e o Plano de Mudança.

