workeris

AULA 4 · FERRAMENTAS DE GESTÃO

A matriz das 4 ferramentas

Mapa, bússola, roteiro e GPS da sua carreira. Preencha com uma situação real sua — uma vaga, uma decisão ou um objetivo do momento — não precisa ser perfeito, precisa ser verdadeiro.

1 · S W O T — o mapa (onde você está agora)

⭐ Forças

O que você já faz bem, suas vantagens.

⚠ Fraquezas

O que te atrapalha ou ainda precisa desenvolver.

🚀 Oportunidades

O que o mercado ou o momento oferece a favor.

⚠ Ameaças

O que pode dificultar ou competir com você.

2 · Matriz de Eisenhower — a bússola (o que vem primeiro)

Pegue 3 a 5 tarefas da sua lista e marque cada uma num quadrante.

Urgente + Importante

Faça agora.

Importante, não urgente

Agende um horário certo.

Urgente, não importante

Delegue, se puder.

Nem urgente, nem importante

Corte ou adie sem culpa.

3 · 5W2H — o roteiro (da intenção ao plano)

O quê	Por quê	Quem	Quando

4 · P D C A — o GPS (corrigir a rota em ciclos)

Plan · Planeje

Do · Execute

Check · Avalie

Act · Ajuste

Planner semanal

Escolha, no máximo, 1 a 3 prioridades por dia — não uma lista infinita de tarefas. O que não couber nesta semana, pode esperar a próxima.

Minha prioridade da semana

Em uma frase: qual é o resultado que mais importa até sexta-feira?

Dia a dia

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo

Checagem de sexta-feira (ciclo P D C A)

O que funcionou

O que ajustar na próxima semana

S W O T pessoal

A mesma ferramenta das empresas, aplicada à sua carreira. Seja honesto — ninguém mais vai ler isso além de você.

⭐ Minhas forças

O que eu faço melhor que a maioria?

⚠ Meus pontos a desenvolver

O que trava minhas entrevistas ou entregas?

🚀 Oportunidades ao meu redor

Vagas, pessoas, cursos, mercado a meu favor.

⚠ O que pode me atrapalhar

Concorrência, prazos, contexto do mercado.

O desafio dos 15 minutos

Agora mesmo, antes de fechar esta página:

- [ ] Uma força sua **+** uma oportunidade de mercado (junte as duas em uma frase)
- [ ] Uma tarefa **importante, mas não urgente**, da Matriz de Eisenhower
- [ ] Um miniplano de **3 linhas**, no estilo 5W2H (o quê, quem, quando)
- [ ] Escolha **o dia** em que vai checar esse plano

Lembre-se: ferramenta boa é a que você usa. Escolha uma só desta aula e aplique nesta semana.