# 4 estratégias para trabalhar com mais inteligência e ser mais produtivo

Você sente que poderia estar fazendo um pouco mais da sua vida? Que está um pouco travado? Talvez esteja fazendo essas 4 coisas erradas.
A seguir, listamos quatro estratégias para te ajudar a trabalhar de forma mais inteligente e ser mais produtivo. Todas são baseadas em estudos e nas obras mais incríveis que você encontra no 12’. Vamos lá?

## 1 – Pare de trabalhar por muito tempo e seja mais produtivo

Você já se perguntou de onde vêm as 40 horas semanais de trabalho? Já em 1926, Henry Ford conduziu experimentos que resultaram no seguinte: quando você diminui suas horas de trabalho diárias de 10 para 8 e trabalha 5 dias por semana ao invés de 6, sua produtividade aumenta. Pois é.
Para você ter uma ideia de como prolongar muito as horas de trabalho pode ser ruim, uma pesquisa do exército norte-americano concluiu que perder uma hora de sono por dia durante uma semana debilita suas capacidades cognitivas a um ponto equivalente a ter 0.10 de álcool no sangue.
Dois livros best-sellers se baseiam nisso para te dizer que você precisa trabalhar menos para conquistar mais:

- Em A Revolução do Sono, Arianna Huffington conta que várias empresas (incluindo o Huffington Post) adotaram a sala do cochilo nos escritórios, alcançando níveis maiores de produtividade dos funcionários.
- Em Trabalhe 4 Horas por Semana, Tim Ferriss diz que é possível ter sucesso se dedicando poucas horas para isso. Ele explica que perdemos muito tempo com o que não

importa, e deixamos a vida de lado à toa.

Da próxima vez que você sentir que está trabalhando demais, pese quantas horas podem ser melhor utilizadas durante seu dia para que você durma melhor.

## 2 – Não diga “sim” com muita frequência

Isso também está no livro do Tim Ferriss: de acordo com o Princípio de Paretto, 20% de esforço produz 80% dos resultados. Entretanto, 20% dos resultados consome 80% do esforço.
Ao invés de trabalhar mais pesado, devemos focar primeiro naqueles esforços que produzem 80% dos resultados. Assim, tamos mais tempo para focar nas tarefas mais importantes.
Isso significa parar de dizer “sim” para o que é pouco ou não relevante. Se você tiver dificuldade nessa tarefa, siga os quatro passos para analisar suas emoções e vontades que Susan David descreve em Emotional Agility:

1. Seja presente. Sinta suas emoções e as reconheça
2. Dê um passo para trás. Crie distância e enxergue a situação com mais clareza
3. Tome atitudes baseadas em seus próprios valores e em seus objetivos de longo prazo
4. Deixe pra lá. Aceite sua decisão e vá em frente.

Muitos de nós falam mais “sim” porque é mais fácil do que dizer não. Acontece que a carga emocional e de trabalho que isso pode trazer simplesmente não vale a pena.
E não tente inventar desculpas para fugir das situações que você não quer estar e que não trazem benefícios para seu sucesso a longo prazo.
Em um estudo realizado em 2012, pesquisadores dividiram 120 estudantes em dois grupos. Um dos grupos foi orientado a dizer “Eu não posso” para as situações. O outro a dizer “Eu não vou”.
Estudantes que disseram a si mesmos que não podiam escolheram

comer uma barra de chocolate 61% das vezes. O outro grupo acabou comendo em apenas 36% delas. Por isso, seja enfático com o que você não fará.

## 3 – Pare de fazer tudo sozinho e comece a deixar as pessoas te ajudarem

Se você tem planos de se tornar um líder, ou mesmo se já é, em algum ponto, vai precisar gerenciar pessoas – e uma hora a equipe fica grande demais.

A partir daí, não existe mais a possibilidade de você continuar fazendo tudo sozinho. Não tenha medo de delegar. Em Hipercrescimento, Aaron Ross e Jason M. Lemkin dizem que para alcançar o sucesso, sua empresa precisa contratar funcionários que ajam como donos.

Faça isso e confie neles. Claro, você ainda será o líder, mas não precisará e nem deverá mais colocar a mão na massa. Isso pode ainda chegar aos seus clientes. Pare por um momento de fazer pesquisas frias com eles e comece a perguntar com sinceridade: o que eles querem saber sobre a sua companhia?

Você pode buscar a ajuda da sua comunidade de clientes para ter ideias sobre conteúdo e para o marketing da empresa, por exemplo. Depois, quando precisar, não deixe de consultar também especialistas. Você não precisa saber tudo sobre todas as partes da gerência de uma empresa.

Assim, você constrói bases de conhecimento e consegue se libertar para fazer o que é mais importante para você e no que você mais se sai bem.

## 4 – Pare de adivinhar e comece a tomar decisões baseando-se em dados

Se podemos otimizar sites para os mecanismos de busca, podemos também otimizar nossas vidas a fim de crescer e alcançar o nosso potencial máximo. Temos certeza de que existem dados produzidos pela sua empresa capazes de ajudar nas decisões.

Em The Effective Executive, Peter F. Drucker explica que para

decidir melhor quais são os próximos passos a serem tomados é preciso pensar em estratégias que as outras pessoas ignoram.
Mas não adianta sair muito da caixa e acabar agindo de forma errada. Por isso, utilize todas as ferramentas que puder para avaliar qual é o momento da sua companhia e da sua vida – sim, sua vida também influencia as suas decisões.
Também não vale analisar tudo e não saber por onde começar. Procure priorizar as oportunidades de melhorias nas quais quer trabalhar. Assim, tem mais cabeça para decidir o que fazer sem pensar em tudo de uma vez.
Outro livro que pode ajudar a realizar tudo isso é Pense Como um Freak, de Stephen J. Dubner. Ele ensina a pensar de forma não tradicional para resolver problemas de forma simples, mas eficiente.
Algumas vezes, segundo o autor, as pessoas evitam ser honestas com você sobre o estado das coisas para evitar embates. Muitas vezes, preferem dizer o que você quer ouvir. Assim, peça confirmação de tudo sempre que puder, com dados.

## Trabalhando com mais inteligência

Resumindo para você escrever em um post it e deixar no seu laptop:

- Trabalhe menos
- Diga "NÃO"
- Peça ajuda
- Dados antes de decisões

Todos os livros que citamos acima podem ser lidos em forma de microbook na nossa plataforma. São textos bem resumidos das suas obras preferidas de negócios e outros assuntos, como produtividade e bem estar.
E se preferir, ainda pode ler enquanto viaja, pelos aplicativos para Android e iOS. Ficou curioso? Você pode testar por 3 dias grátis aqui. Depois, conte para nós o que achou!

Happy reading 
* Algumas partes deste artigo foram baseadas neste texto.

---

# O que são mapas mentais e como eles podem te ajudar

Mapas mentais são a melhor forma de capturar pensamentos e memorizá-los. Permitem mais do que apenas tomar notas: você pode ser mais criativo e resolver mais problemas colocando as informações de forma visual e "caoticamente organizada".
Se você não consegue ter brainstormings produtivos e sofre com a sobrecarga de informações, precisa aprender como criar mapas mentais. Essa ferramenta tem o potencial de mudar a forma como você faz as coisas totalmente.
Para quem ainda é novo no assunto, trouxemos neste texto uma explicação sobre o que são e como criá-los. Continue lendo para saber mais!

## O que são mapas mentais

Um mapa mental é basicamente um diagrama que conecta informações ao redor de um assunto central. Você pode imaginá-lo como uma árvore, com um tronco e seus galhos. O importante é imaginar uma estrutura com um item central de onde irradiam linhas, palavras, cores e imagens de acordo com o tema em discussão.
O centro pode ser um assunto abrangente, como poesia, e os galhos são subtópicos ou ideias relacionadas aquilo, como poetas famosos, livros de poesia, etc. Mapas mentais mais detalhados podem mostrar os subtópicos que se relacionam entre si.
Você pode fazer mapa mental para vários temas, como para

pensar na sua carreira, para aprender coisas novas, como uma nova língua, para resolver problemas, criar sumários de livros, definir metas, discutir assuntos com grupos (brainstorming), dentre outros usos.
Você pode criar seu mapa mental com post its, pincéis, canetas ou mesmo softwares de mapas mentais que permitem links e anexos. O objetivo é transformar assuntos em sistemas visuais que permitem melhor entendimento por parte de nossos cérebros.
Confira abaixo por que mapas mentais podem ajudar você a ter mais sucesso.

# Como mapas mentais ajudam a pensar

Fazer um mapa mental pode ser um processo divertido. Você pode apenas adicionar informações em qualquer ordem, assim que surgem na sua mente. Coloque as ideias e fatos e preocupe-se com a organização depois.
Entenda porque saber como criar mapas mentais pode ser mais eficiente:

## Aumentam a memória

Nossa memória é mais visual. Temos cerca de seis vezes mais chances de lembrar de informações se elas forem organizadas de forma visual. Os mapas mentais favorecem essa tendência utilizando recursos como imagens, palavras, números e cores.

## Facilitam associações

Mapas mentais são ótimos para brainstorming porque abrem mais espaço para livres associações. Você se torna capaz de criar mais ideias e encontrar significados mais aprofundados sobre o tema.

## Estruturam informações

Os mapas mentais funcionam bem para guardar grandes quantidades de informações. Eles mostram claramente a

hierarquia, demonstram a relação entre cada item e permitem que vejamos o “todo”.

## Aumentam a produtividade

Se você está trabalhando em um novo projeto ou escrevendo um artigo complexo, fazer mapa mental pode ajudá-lo a economizar muito tempo. Você pode organizar as informações e eliminar o tempo que usaria e poderia desperdiçar caso visse que aquele caminho era o errado.

## Ajudam a escrever

Um estudo comprovou a efetividade dos mapas mentais em 2004: 10 a cada 12 estudantes declararam que os mapas melhoraram sua escrita. Para quem escreve posts de blog, matérias jornalísticas ou mesmo livros, é uma ferramenta interessante.

## Torna a solução de problemas mais fácil

Se você está com um problema e não sabe como resolvê-lo, aprenda como criar mapas mentais. Comece pelas questões básicas: quem, como, porquê, onde. Siga cada uma delas e procure processar as informações a fim de não deixar nenhuma escapar. Aos poucos, o problema vai ficando mais claro e junto dele a solução.

# Como criar mapas mentais

## Passo 1: defina a ideia central

Vamos começar a criar o mapa mental pelo centro. É a partir da ideia central que todas as outras informações vão surgir. Não importa a plataforma, coloque o tema principal sempre no centro. Isso ajuda a chamar a atenção e a criar associações. Você não precisa definir um tema muito abrangente. Procure apenas definir bem o assunto central para que as outras conexões também tenham a mesma força.

## Passo 2: adicionando conexões

Agora é hora de começar a exercitar a criatividade. Os “galhos” principais saem direto do centro e são temas-chave – deles, outros galhos menores podem sair, a fim de aprofundá-los.

Na verdade, não há restrição para a quantidade de conexões ou o lugar em que elas devem estar. Essa é a beleza dos mapas mentais.

## Passo 3: adicione palavras-chave

Quando você adicionar uma conexão ao seu mapa, inclua também uma ideia-chave. Procure utilizar uma ideia para cada galho maior. Se mantiver em uma só palavra ou expressão, melhor ainda, pois você poderá adicionar várias outras conexões àquela principal.
Por exemplo: se você escrever “festa de aniversário” em um galho, você fica restrito a aspectos da festa. Agora, se utilizar “aniversário”, as possibilidades aumentam. Ali, você poderá adicionar a “festa” e também outros itens.

## Passo 4: dê cores às conexões

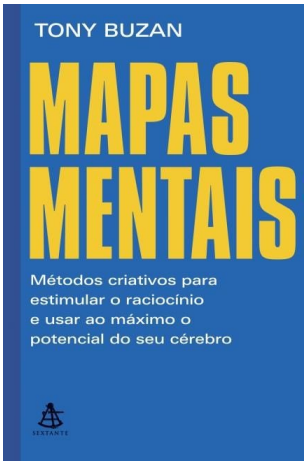
Para organizar melhor seu mapa mental, dê uma cor diferente para cada galho. Assim, você liga o visual com a lógica e auxilia o cérebro a criar atalhos para o raciocínio. Cores também fazem as imagens ficarem mais interessantes e chamativas, se comparadas àquelas monocromáticas.

## Passo 5: inclua imagens

Especialmente se você estiver utilizando uma plataforma de criação de mapas mentais, não deixe de adicionar imagens. Elas têm o poder de informar mais do que uma sentença, por exemplo, além de serem processadas constantemente e mais facilmente pelo cérebro.

# Mapas mentais e memorização: sugestões de leitura

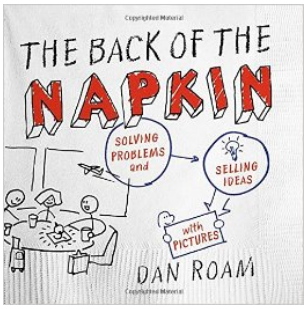
Se você deseja aprofundar seus estudos sobre mapas mentais, sugerimos algumas leituras:




## Mapas Mentais – Tony Buzan e Barry Buzan

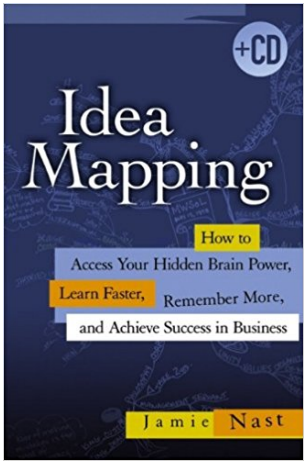
Um dos livros mais aclamados sobre mapas mentais é este. Tony Buzan discute os mapas em várias palestras (algumas disponíveis no Youtube) o potencial que nosso cérebro possui e que só precisamos de novas formas de pensar para despertá-lo.
O livro oferece vários métodos para melhorar a memória, concentração, criatividade e capacidade de planejamento em todos os níveis da sua vida. Os autores demonstram o passo a passo para pensar com mapas e uma série de exercícios que estimulam a mente. Aprenda a:

- Aumentar a percepção e associação para melhorar sua forma de aprender, pensar e criar.
- Alcance a forma perfeita de tomar notas, organizar falas, escrever artigos e relatórios.
- Se juntar aos outros para produzir, memorizar informações, libertar ideias e expandir o conhecimento profundamente.



## The Back of the Napkin – Dan Roam

A premissa do livro é básica: todo mundo consegue pensar visualmente e resolver problemas utilizando apenas um pedaço de papel e um lápis. O livro traz ferramentas e passos práticos para facilitar a imaginação – vale para aplicar em várias situações na vida. A obra também tem um volume seguinte, “Unfolding the Napkin”, que traz mais exercícios, estudos de caso e páginas em branco para treinar o pensamento visual.




## Idea Mapping – Jamie Nast

Este livro contém os ensinamentos básicos de como capturar suas ideias e transformá-las em mapas. Os princípios são válidos tanto para quem faz mapas à mão quanto em softwares. Você ainda vai aprender as aplicabilidades dos mapas mentais e como utilizá-los em grupo.
Quer saber mais sobre produtividade? Não deixe de visitar a categoria na nossa plataforma. Lá você encontra microbooks das obras de não-ficção mais aclamadas e tem chance de aperfeiçoar ainda mais seus conhecimentos. Traga sua mente para um novo patamar! Acesse o 12min e faça um trial 

Mentalidade

# Os 20 livros mais lidos em 2017 no 12min

O 12min tem uma biblioteca riquíssima. Os best-sellers e todos os títulos de sucesso do mundo dos negócios, você encontra aqui. Mas têm sempre aqueles livros mais lidos, os que caem nas graças dos leitores, os que se destacam.

Os livros mais lidos em 2017 não são necessariamente os mais recentes. Pelo contrário, muitos deles já estavam antes na lista dos "queridinhos" e se mantiveram na preferência dos leitores.

Quer um exemplo? Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas, de Dale Carnegie, teve sua primeira publicação em outubro de 1936. Desde então, foram mais de 50 milhões de exemplares vendidos.

Isso mesmo, 81 anos e ainda é uma obra-prima, de leitura indispensável. Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas está entre os livros mais lidos em toda história e, também, integra a lista de preferência do 12' em 2017.

# O ranking dos livros mais lidos em 2017

## 20. As 22 Consagradas Leis do Marketing – Al Ries & Jack Trout

As 22 Consagradas Leis do Marketing
Categoria: Marketing & Vendas
As regras que ditam o mundo do marketing estão nessa obra de leitura fácil e contagiante. Os autores equilibram humor e seriedade ao citar campanhas bem-sucedidas, apontando os fatores que levaram várias marcas à posição de liderança. Os

princípios do marketing descritos por Al Ries e Jack Trout podem ser seguidos por qualquer pessoa que busca o mesmo caminho das empresas vencedoras. Por outro lado, se violar essas leis, você está fora do mercado.

## 19. Pense Simples – Gustavo Caetano

Pense Simples

Categorias: Empreendedorismo / Motivação & Inspiração
Criador da *startup* Samba Tech, o empreendedor Gustavo Caetano transformou uma pequena empresa na maior plataforma de hospedagem de vídeos da América Latina. Em Pense Simples, que está entre os livros mais lidos em 2017, ele compartilha seus conhecimentos e responde questões sobre inovação, qual o rumo a tomar e em qual mercado atuar, entre várias outras.

## 18. De Onde Vêm As Boas Ideias – Steven Johnson

De Onde Vêm As Boas Ideias

Categoria: Produtividade
Ideias que mudam o mundo geralmente evoluem ao longo do tempo e não em saltos repentinos. Mas você já parou para pensar de onde vêm todas essas ideias? Em que tipo de ambiente elas nascem? Em seu livro, Steven Johnson explora esse assunto e identifica sete padrões que originam a inovação verdadeira. Uma leitura altamente recomendada para os amantes das inovações, que gostam de histórias de grandes descobertas.

## 17. Paixão Por Vencer – Jack Welch

Paixão Por Vencer

Categorias: Cultura Corporativa / Gestão & Liderança
Jack Welch é um vencedor. Durante os 20 anos em que comandou a General Eletric (GE), a empresa cresceu de $ 12 bilhões para $

400 bilhões. Seu estilo honesto e direto tornou-se referência em gestão, com foco nas pessoas, no trabalho em equipe e nos lucros. Uma receita que lhe rendeu fama e fortuna e que, nesse livro, ele compartilha com todos os interessados em seguir uma carreira de sucesso.

## 16. A Arte de Fazer Acontecer – David Allen

A Arte de Fazer Acontecer
Categorias: Produtividade / Psicologia
Para fazer acontecer, a primeira atitude é parar de executar um monte de coisas ao mesmo tempo. E para alguns, é preciso combater a procrastinação. A proposta é focar na tarefa atual sempre, deixando de lado tudo que possa distrair você. Essa é a visão central do método GTD, criado pelo autor, que nada mais é do que um sistema de controle de nossos circuitos abertos – "qualquer coisa atraindo a nossa atenção que não está no seu devido lugar". Uma leitura indispensável.

## 15. A Arte da Negociação – Michael Wheeler

A Arte da Negociação

Categoria: Marketing & Vendas
Negociação é uma habilidade que pode ser desenvolvida ou aprimorada. Você só precisa estudar. Wheeler ensina as técnicas necessárias para ser um vencedor. Flexibilidade, pensamento rápido, criatividade, planejamento e improvisação são ingredientes indispensáveis. Mas, como aplicar essas aptidões em cenários altamente competitivos, caóticos ou numa situação completamente nova? Que tal negociar um tempinho para a leitura e obter todas as respostas?

## 14. 10 Days to Faster Reading – Abby Marks-Beale

10 Days to Faster Reading

Categoria: Produtividade
Você começou a ler um livro, ficou sem tempo, parou no meio e não voltou mais? Isso acontece várias vezes? Marks-Beale dá dicas valiosas para você zerar a sua fila e não deixar que o problema aconteça novamente. A proposta é ler em alta velocidade e extrair informações úteis da obra. Ou seja, nada de ler cada palavra em cada página. Ler mais rápido vai mudar a sua vida. Corra para aprender essa técnica desafiadora e valiosa.

## 13. A Estratégia do Oceano Azul – W. Chan Kim & Renée Mauborgne

A Estratégia do Oceano Azul

Categorias: Gestão & Liderança / Cultura Corporativa
Para evitar oceanos sangrentos e vermelhos, não nade com os tubarões. A proposta é buscar mares abertos e azuis para sua empresa. Isso significa que é preciso gerar e capturar mais valor e não atacar e competir com empresas já estabelecidas, onde as margens são baixas e os preços também. Para navegar por oceanos azuis é preciso, ainda, um mapa estratégico antes de apontar o seu barco em uma nova direção.

## 12. Trabalhe 4 Horas Por Semana – Tim Ferriss

Trabalhe 4 Horas Por Semana
Categorias: Dinheiro & Investimento / Produtividade
Tempo + Mobilidade = Nova Riqueza. A matemática de como lidar com o seu trabalho e sua produtividade ensina que não é preciso esperar pela aposentadoria para criar um estilo de

vida. Um dos livros mais lidos em 2017 questiona o esquema convencional de trabalho, de uma rotina diária exaustiva e carreira longa, e convida você a desenhar um novo modelo, que vai além da mediocridade. Afinal, existe menos competição no topo.

## 11. Foco – Daniel Goleman

Foco

Categorias: Psicologia / Produtividade
Foco é uma habilidade chave para ser bem-sucedido, produtivo e ter relacionamentos pessoais e profissionais duradouros. Mas, nos dias atuais, isso não é tarefa fácil. O excesso de informações cria escassez de atenção, distrai, isola e gera o sentimento de estar "perdido". No entanto, se você quer alavancar sua carreira e se destacar no mercado, é uma excelente ideia focar na leitura desse best-seller de Daniel Goleman.

## 10. A Arte da Guerra – Sun Tzu

A Arte da Guerra

Categorias: Cultura Corporativa / Gestão & Liderança
É claro que A Arte da Guerra está entre os livros mais lidos do 12' em 2017. Essa é uma das obras de não-ficção mais populares da história, escrita por um general chinês há 2.500 anos, para sucesso das tropas em caso de guerra. Tornou-se referência para empreendedores, investidores e executivos que atuam em ambientes altamente competitivos. Afinal, um general qualificado escolhe lutar somente quando a vitória é certa, para nunca ser derrotado e sempre ser temido.

## 9. Nunca Almoce Sozinho – Keith Ferrazzi

Nunca Almoce Sozinho

Categorias: Comunicação & Networking / Motivação & Inspiração

Depois de ler esse livro você vai descobrir como avançar na carreira e subir degraus importantes na escalada pelo sucesso pessoal e profissional. O segredo está no contato com outras pessoas, no networking, como forma de criar relacionamentos duradouros. O livro é recheado de dicas legais. Por exemplo, você deve manter contato regular com a sua rede e não apenas quando precisar de um favor.

## 8. Pai Rico Pai Pobre – Robert Kiyosaki e Sharon L. Lechter

Pai Rico Pai Pobre
Categorias: Política & Filosofia & Ciência Social / Motivação & Inspiração / Dinheiro e Investimentos / Economia
Você acredita que para ser rico é preciso receber alto salário? Pois, prepare-se para mudar o seu ponto de vista. Um dos livros mais lidos em 2017 desmente esse mito e o leva a refletir sobre sua vida financeira. Quebra crenças e sugere que você ensine os seus filhos desde cedo a terem educação financeira para serem adultos independentes e ricos. Leia você também essa obra e aprenda com quem é especialista em fazer seu dinheiro valer mais.

## 7. As 48 Leis do Poder – Robert Greene

As 48 Leis do Poder

Categorias: Psicologia / Gestão & Liderança
Você pode até pensar que o autor é maquiavélico demais. O seu livro se baseia, principalmente, em eventos históricos onde a ética presente não é exatamente honrada. Mas Greene não se considera um cara malvado, apenas realista. Sua premissa é que tentar ser justo o tempo todo pode destruir as chances de você se tornar bem-sucedido. Você pode até não querer aplicar as técnicas de Greene, mas é fundamental conhecê-las para se proteger daquele colega que busca o poder a qualquer custo.

## 6. Steve Jobs – Walter Isaacson

Steve Jobs

Categorias: Empreendedorismo / Motivação & Inspiração
A história de Steve Jobs é simplesmente fascinante e inspiradora. Ele foi um empreendedor genial, perfeccionista, apaixonado, passou por altos e baixos na sua carreira, deu a volta por cima e revolucionou seis grandes indústrias: computação pessoal, cinema e animação, música, e-books, celulares e tablets. Jobs colocou o mundo ao alcance da ponta dos dedos e ele fez isso de forma divertida, inteligente e legal. Conheça mais sobre Jobs e suas lições de inovação, caráter, liderança e valores.

## 5. Mindset – Carol Dweck

Mindset

Categorias: Produtividade / Psicologia
O sucesso não depende unicamente das nossas habilidades ou talentos, mas também da forma como enfrentamos a vida. Para a autora, o nosso sucesso depende de duas atitudes mentais: a fixa e a progressiva. A atitude progressiva pode nos fazer pessoas mais felizes, capazes de controlarmos nossas próprias vidas, alcançando o sucesso. Quer entender como isso funciona? Leia o resumo do Mindset no 12Minutos.

## 4. As Armas da Persuasão – Robert B. Cialdini

As Armas da Persuasão
Categorias: Comunicação e Networking / Psicologia / Gestão e Liderança
Excelente indicação de leitura para as equipes de vendas. O livro mostra como persuadir uma pessoa e, também, como evitar que sejamos transformados em uma vítima da persuasão. O autor ainda explica os princípios psicológicos pelos quais as

pessoas dizem “sim”. Entender e aplicar esses princípios no seu cotidiano pode livrá-lo de ciladas mentais do seu cérebro. Use essa arma a seu favor.

## 3. Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas – Dale Carnegie

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

Categorias: Comunicação & Networking / Psicologia / Gestão & Liderança
Uma obra espetacular e obrigatória para se desenvolver as habilidades de relacionamentos, sejam eles pessoais ou profissionais. Os conselhos, métodos e as ideias de Dale Carnegie já beneficiaram milhões de pessoas e permanecem completamente atuais. Para muitos empreendedores, a leitura e o entendimento de Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas valem mais que um MBA. Essa é uma dica de quem realmente entende de negócios.

## 2. O Poder do Hábito – Charles Duhhigg

O Poder do Hábito

Categorias: Motivação & Inspiração / Produtividade / Psicologia
A maior parte do dia, nós apenas repetimos hábitos predeterminados. Os hábitos fazem parte da fundação das nossas vidas, nossas empresas e são responsáveis por uma grande parcela dos resultados que obtemos. Entender os nossos hábitos é o primeiro passo para sermos capazes de transformar nossas vidas, ampliar a produtividade e os resultados nos negócios.

## 1. Os Segredos da Mente Milionária – T. Harv Eker

Os Segredos da Mente Milionária

Categorias: Comunicação & Networking / Psicologia / Gestão & Liderança
Por que algumas pessoas acumulam riquezas com facilidade e outras vivem no vermelho? A resposta está em Os Segredos da Mente Milionária. Essa obra, que conquistou o topo da lista dos livros mais lidos em 2017, destaca a importância de se entender o nosso modelo mental, como ele se forma, quais a suas limitações e como trabalhar para desenvolvê-las. Vale a pena mergulhar de cabeça nessa leitura se você está pensando em engordar a sua poupança.

Curtiu essa lista? Quais dessas obras você já leu?

Se você ainda não tem o 12min, é só baixar o app e se cadastrar gratuitamente. Além dos 5 mais lidos você terá 3 dias de acesso ilimitado! Baixe agora na Play Store ou na App Store. É só baixar e se cadastrar gratuitamente.

---

# Conheça a Síndrome Burnout e seus sintomas

A energia acabou? Você já consumiu toda a sua reserva, está exausto, sem interesse pelo trabalho e pelas pessoas ao seu redor? Você pode ser mais uma vítima da Síndrome *Burnout*.

O nome pode não lhe parecer familiar, mas os sintomas são realidade para 30 milhões de trabalhadores brasileiros, que representam cerca de ⅓ da população ativa no país.

O termo em inglês significa estar queimado, esturricado. No ambiente corporativo, Síndrome *Burnout* nada mais é do que o esgotamento profissional físico e mental.

As vítimas, geralmente, são pessoas que se dedicam de forma extrema ao trabalho. Têm jornadas exaustivas, são perfeccionistas, sofrem intensa pressão por resultados e pelo sucesso profissional.

Essas pessoas trabalham à exaustão, até o momento em que o corpo grita: *stop*! Sofrem um cansaço devastador, que exige atenção e tratamento para não colocar a saúde e a carreira em risco.

## Prejuízos para o corpo, a mente e o bolso

Você não dorme bem e amanhece com a Síndrome *Burnout*. O estresse e o cansaço vão se acumulando aos poucos, dia a dia, após horas e mais horas de jornada de trabalho exaustiva.

Péssimo para a saúde das pessoas. O corpo reclama e o emocional também. Entre os vários problemas, estão as dores no corpo, depressão e o sentimento de incapacidade.

Ou seja, a Síndrome *Burnout* causa danos na sua saúde, compromete a sua felicidade e os relacionamentos interpessoais, além prejudicar o seu desempenho profissional e até mesmo a sua carreira.

Mas a Síndrome *Burnout* atinge em cheio, também, a saúde das empresas. Segundo pesquisa feita pela International Stress Management Association do Brasil (ISMA-BR), entre os trabalhadores com Síndrome *Burnout*, 94% se sentem incapacitados para o trabalho e 47% sofrem de depressão.

## 9 sinais de que você está a ponto de explodir

## 1. Exaustão física

Você está sempre cansado, fraco, sem energia. Sente dores de cabeça, dores musculares, náuseas e dificuldade para dormir. Tem queda de cabelo, redução do libido e tendência maior a alergias. Esses são alguns sintomas de esgotamento físico.

## 2. Exaustão emocional ou mental

A grande maioria dos portadores da Síndrome *Burnout* sentem solidão, raiva, impaciência e depressão. E eles não têm esperança em mais nada. O raciocínio é lento, a memória ruim e a autoestima vai em queda livre.

## 3. Motivação abaixo de zero

Aquele pique para o trabalho não existe mais. Pela manhã, você não quer sair da cama e a ida ao trabalho passa a ser uma agonia. Acabou o entusiasmo e a quota de motivação também.

## 4. Emoções negativas falam mais alto

Você não vê mais sentido no trabalho e sente-se frustrado com o seu desempenho. O pessimismo toma conta. Está tudo ruim. Desenvolve um distanciamento afetivo e atitudes cínicas em relação aos colegas.

## 5. Dificuldade no processamento de informações

O estresse nos leva a focar no elemento negativo como forma de defesa. Isso é comum quando dura um tempo curto e, depois, volta ao normal. Mas com a Síndrome *Burnout*, o foco limitado persiste, impedindo que você veja o contexto geral. Isso afeta

a sua capacidade de resolver problemas.

## 6. Queda no desempenho profissional

Quando você fica esgotado por um longo período, o seu rendimento caminha pra baixo. Pesquisas apontam que o desempenho profissional de um portador de Síndrome *Burnout* é, em média, cinco horas menos que dos demais trabalhadores.

## 7. Falta de interesse com a própria saúde e bem-estar

Apelar para a bebida alcoólica ou droga é comum entre os portadores da Síndrome *Burnout*, como forma de tentar a reposição de energia. Falta vontade para atividades físicas e a alimentação é péssima. Ou seja, um monte de hábitos pra lá de ruins.

## 8. Sensação de descontentamento o tempo todo

Nada mais o satisfaz. Você não está feliz com o trabalho, com os colegas e com a sua vida em geral. Afeta, inclusive, a sua relação familiar. Você se sente como se estivesse no lugar errado, com as pessoas erradas, fazendo a coisa errada.

## 9. Alterações repentinas de humor

No mesmo instante em que as coisas parecem caminhar nos trilhos, tudo descarrila. Isso ocorre de forma brusca, várias vezes ao dia, com sérios prejuízos para as relações interpessoais no trabalho. Sem contar os danos para o seu emocional também.

# Procure um especialista

A notícia boa nisso tudo é que existe tratamento para a Síndrome *Burnout*, o que deve ser feito por um psicólogo ou psiquiatra. Isso não significa que você vai tomar um remédio qualquer e em pouco tempo estará recuperado. Levará algum tempo.

O tratamento inclui, inclusive, meditação, técnicas de relaxamento, exercícios físicos regulares e outras atividades que ajudam a controlar a tensão. Isso pode ser um hobby prazeroso, esporte, voluntariado, etc.

# Prevenção ainda é o melhor remédio

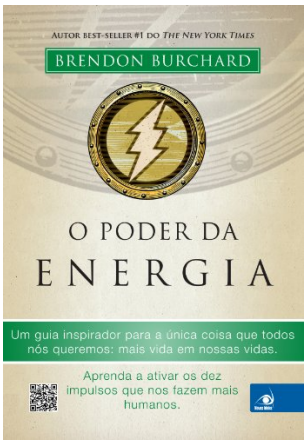
Você não precisa esperar o fogo se alastrar e a casa cair para tomar providências. Agir antes é menos doloroso do que apagar um incêndio. Veja algumas atitudes positivas:

- Não viva por conta de trabalhar 24h por dia, 7 dias por semana. Relaxe. Reserve o seu tempo livre para realmente descansar o corpo e a mente.
- Tire férias, mas não leve o trabalho para a viagem dos seus sonhos.
- Controle a ansiedade e a tendência ao perfeccionismo.
- Invista em hábitos prazerosos e que ajudam você a relaxar, como cinema, leitura, cozinhar para amigos, passear com o cachorro, etc. Descubra o que te faça sentir bem.
- Avalie o seu trabalho. Tente adequar o que não lhe agrada ou o que estiver sugando demais as suas energias. Busque apoio profissional, se necessário.
- Mantenha o seu foco nas coisas positivas e que lhe trazem felicidade.
- Não menospreze os sinais que o seu corpo emite. Desacelere, se for preciso, mas não deixe que o problema tome conta da sua vida.

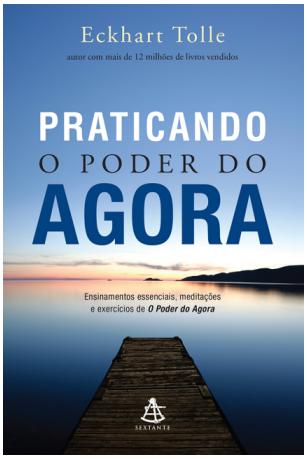
- Invista em hábitos saudáveis, com alimentação balanceada, boas noites de sono e atividades físicas. Não exagere no álcool. Evite cigarros e fuja das drogas.
- Meditação pode ser uma grande aliada contra o estresse. Tente conhecer as várias técnicas que podem ser feitas em casa ou no trabalho.

E se você gosta de uma boa leitura, vão aqui algumas dicas do 12´:

## O Poder da Energia – Brendon Burchard




## O Poder do Agora – Eckhart Tolle




## O Poder do Hábito – Charles Duhhigg

Boa leitura 

# Descubra a Técnica Pomodoro e administre melhor o seu tempo

Como você administra as suas tarefas diárias? Utiliza agenda, lembretes digitais ou alertas no celular? É comum a sensação de, mesmo com tudo agendado, não conseguir cumprir com os compromissos. Sabia que a Técnica Pomodoro pode te ajudar em todas essas atividades?

Se você está se perguntando como é essa fórmula, qual software precisa instalar ou se é necessário ter algum conhecimento específico, nós afirmamos que é bem mais simples do que você imagina.

O segredo está na regularidade. Está em como você se compromete com cada uma das etapas de administração do tempo que mostraremos neste post. Veja como é possível e depois nos conte o que achou!

## Um pouco da história

O mundo é feito de distrações. Você pode sentar para trabalhar ou estudar e encontrar uma série de coisas que te levam a mudar de foco. Vencer a procrastinação e render mais era uma das grandes dificuldades enfrentadas por Francesco Cirillo, que nos anos 80 não conseguia organizar suas atividades no primeiro ano da universidade.

Ele então utilizou um *timer* em forma de tomate que marcava um ciclo de imersão nos estudos por 25 minutos. Nesse intervalo o jovem italiano não realizava nenhuma outra ação a não ser estudar sua disciplina. Ao terminar o tempo, o *timer* emitia um alerta sonoro, então ele realizava uma pausa.

A regularidade é um dos grandes benefícios do método Pomodoro (“tomate” em italiano). Divulgando a ideia em 1992, Francesco

viu sua pequena fórmula de estudos se tornar referência entre outros universitários e empresas no mundo inteiro.

## Entendendo a Técnica Pomodoro

Como você percebeu no tópico anterior, a Técnica Pomodoro consiste em realizar um ciclo de atividades sem interrupções ou distrações. Cada ciclo é determinado por um tempo e há um intervalo entre eles. Isso faz com que o cérebro funcione melhor e estimule mais o foco no que está praticando.

Para quem está iniciando a sua administração de tempo, entender que o Método Pomodoro é mais um compromisso com você mesmo é importante para que ele funcione. Saiba que não existe nenhum controle além do seu *timer*. Ninguém vai cobrar ou bloquear suas ações. Mostramos uma técnica que funciona, mas seu controle também é quem faz a mágica acontecer.

A rotina é calculada em cima de uma sequência de administração do tempo.

– Você realizará o trabalho concentrado em uma mesma atividade por 25 minutos;

– Ao final desse timer, fará uma pausa de 5 minutos;

– Após o descanso, iniciará outra atividade de imersão por mais 25 minutos;

Sempre no final de uma rodada de 4 tarefas concluídas, você tirará um descanso de 30 minutos em vez de apenas 5. Isso ajuda o cérebro a descansar mais e energizar-se.

## Como iniciar no Método Pomodoro

Hoje já existem alguns sites e aplicativos de celular que ajudam com a Técnica Pomodoro. Você pode tê-los ou utilizar o despertador comum para criar seus ciclos. As atividades também podem ser anotadas em uma agenda ou em dispositivos online, como o Google Agenda ou o Todoist.

Para quem está começando e não tem ainda aquele controle e concentração, indicamos fórmulas mais simplistas de seguir com

o método Pomodoro.
– Utilize o timer do seu celular ou tenha um despertador sobre sua mesa;
– Compre uma agenda ou bloco de anotações;
– Anote, diariamente, todas as atividades que precisam ser cumpridas e organize-as em prioridades.
– Desligue notificações sonoras do celular, televisão ou qualquer outro eletrônico que o distraia;
– Feche abas de sites que não estejam relacionados com a pesquisa que você faz no momento da atividade;
– Esteja sempre em um local sem muita circulação de pessoas. Caso você aplique a técnica Pomodoro em seu escritório, evite conversas longas e informais durante a sua atividade.
O ideal é fatiar seu tempo de estudo ou de trabalho em blocos de 25 minutos, com imersão total nessa ação. Contudo, sabemos que nem sempre isso é conveniente e uma pausa no meio de uma atividade pode atrapalhar a sua conclusão. Você pode aumentar o tempo do seu pomodoro, mas evite um trabalho de foco com mais de 50 minutos.

## Vantagens de utilizar o método Pomodoro

Uma das grandes vantagens da Técnica Pomodoro é conseguir medir a sua produtividade. Utilizando o método de forma digital ou manual, é possível observar quanto tempo você gasta em média para cada tipo de tarefa e descobrir o que mais te distrai enquanto trabalha ou estuda. Por mais que pareça óbvio, você perceberá que o simples ato de escalonar suas atividades é uma das melhores maneiras de ter mais disciplina e se organizar melhor.
O método Pomodoro também fará você organizar melhor seu trabalho. Alguns exemplos de resultados que podemos citar são:

- É possível organizar o mesmo tipo de tarefa para aquele dia de trabalho. Isso faz com que você aumente sua

produtividade e poupe seu tempo, já que seu cérebro está realizando ações semelhantes e sequenciais;

- Evitará acumular mais de duas tarefas complexas em sequência ou para o mesmo dia. Além de relaxar mais a mente, você consegue estabelecer metas mais alcançáveis;
- Bloqueia o hábito nocivo de realizar mais de uma atividade ao mesmo tempo;

## Otimize o seu tempo de descanso

O seu tempo de descanso também é parte importante para a Técnica Pomodoro funcionar. Ao final de cada ciclo de atividades, evite realizar tarefas como ler e-mails de trabalho, fazer ligações de negócio ou ver vídeos relacionados ao que está fazendo.

O correto é descansar a sua mente! Essas pausas foram feitas para que o seu cérebro "desaqueça" um pouco mais e se renove para uma nova atividade. Se você não descansa de fato em seus intervalos, o método provavelmente não gerará bons resultados no decorrer dos dias.

Indicamos que tome um suco ou um café quentinho, veja o feed de suas redes sociais, assista um vídeo engraçado no Youtube, fale rapidamente com um amigo, coma uma fatia de bolo ou uma fruta, etc. Essas ações, além de serem uma maneira de diminuir a ansiedade, ainda renovam a sua disposição para o dia de atividades e relaxam muito.

Agora conta para nós. O que achou da Técnica Pomodoro e como vai utilizá-la a partir de hoje? Comente!

Você também com certeza vai gostar de aprender algumas técnicas de como manter o foco no trabalho. Indicamos a leitura!

# Como ter criatividade: técnicas e inspirações

Você já se sentiu travado criativamente? É provável que sim. Os seres humanos têm idas e vindas do pensamento criativo e é difícil se cobrar nesse sentido. Ainda assim, podemos aplicar técnicas que fazem saber como ter criatividade.
Se você precisa destravar e encontrar seu eu criativo, não deixe de ler as técnicas e inspirações a seguir. São dicas dos maiores criativos do mundo, além de dicas dos livros que temos no 12'.

## Compreenda quais são seus momentos de maior criatividade

Para aproveitar a sua criatividade, você precisa saber quando ela está com atividade mais em alta. Para isso, procure anotar os momentos em que se sentiu mais produtivo criativamente e as boas ideias fluíram. Anote o que estava sentindo e fazendo.
Assim, você tem as armas que precisa para despertar a própria criatividade. Já adiantamos que muitas vezes você vai sentir pelo menos uma ideia criativa quando estiver realizando trabalhos repetitivos, como cozinhar, arrumar a horta, correr na esteira, etc. Tenha o celular em mãos nessas horas!
Ao mesmo tempo, pensamentos negativos, auto sabotadores, preocupações e ansiedade matam as boas ideias. Por isso, essa parte também precisa estar em equilíbrio se você quiser aprender como ter criatividade.

## Comece pelo fim

Alguns tipos de projeto podem se beneficiar dessa técnica, que consiste em decidir o resultado que você quer e trabalhar o caminho até lá. Assim, você é capaz de enxergar a situação

como um todo, o que ajuda a criar soluções inovadoras.
Em seu livro Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, Stephen Covey descreve uma técnica de criatividade chamada de "discurso no funeral". Isso mesmo!

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes

Imagine que alguém faz um discurso quando você morrer. Pense no que você gostaria que a pessoa mencionasse, os eventos importantes dos seus anos de vida, quem seria a pessoa.
Escreva esse discurso. Esse é um exercício mais pessoal e até bastante emocional, mas também funciona para projetos menores. Sabendo como quer que seja no final, você passa a trabalhar para esse resultado.

## Pense visualmente

Algumas vezes basta uma mudança de perspectiva para aprender como ter criatividade. A maioria das pessoas pensa melhor quando conseguem visualizar o todo.
Um bom exemplo é o Business Model Canvas, que ajuda principalmente startups a criarem seus modelos de negócio. Em um só quadro, é possível visualizar as fontes de renda, clientes, canais, etc.
Você pode aprender mais sobre esse canvas no livro dos autores Alexander Osterwalder & Yves Pigneur, "Business Model Generation".

Business Model Generation

## A estratégia do Walt Disney

Quando pensamos em criatividade, uma das maiores empresas que vêm à mente é a Disney. Conhecido por criar personagens históricos, Walt Disney tem uma técnica de criatividade que pode ajudá-lo a ter boas ideias.
Funciona para defender um produto no mercado em três

instâncias: sonhador, realista e crítico.
1 – O sonhador é sobre sonhar, visualizar, inovar, explorar, imaginar, dar ideias que parecem ridículas, espontaneidade, utilizar todos os sentidos, se livrar de limitações.
2 – O realista é sobre estar conectado à realidade, às praticidades e ao que realmente faz aquilo acontecer.
3 – O crítico examina os detalhes, provê feedback construtivo, faz a ideia ser robusta e completa.
A ideia é começar pelo sonhador, passar para o realista e, então, chegar ao crítico. Cada estágio deve ser separado, por isso não critique quando estiver sonhando, por exemplo! É uma ótima forma de trabalhar uma ideia criativa.

## Destrave sua criatividade e inovação passo a passo

No livro "The Artist's Way" (O Jeito do Artista), Julia Cameron descreveu exercícios que são um passo a passo para destravar a sua criatividade ao longo de 12 semanas. Duas das técnicas são as seguintes:

- **As páginas matutinas**: escreva assim que acordar o máximo que conseguir e não revise até o final de 12 semanas.
- **Data do artista**: selecione uma atividade criativa e divertida e faça pelo menos uma vez por semana para exercitar a sua "criança interior".

## SCAMPER

A técnica SCAMPER utiliza verbos para estimular a criatividade e inovação. É um tipo de checklist que ajuda as pessoas a sugerirem boas ideias, tanto para modificações e melhorias em um produto que já existe quanto para a criação de um novo.
SCAMPER é um acróstico e cada letra corresponde a um verbo. Veja só:

- S – Substitute (substituir)

- C – Combine (combinar)
- A – Adapt (adaptar)
- M – Modify (modificar)
- P – Put to another use (direcionar para outro uso)
- E – Eliminate (eliminar)
- R – Reverse (reverter)

Refletindo sobre como cada um desses verbos se aplica ao seu produto, você pode ter novas boas ideias e transformá-lo para melhor.

## Colaboração

Algumas vezes, trocar boas ideias pode ser o caminho para a criatividade e inovação. Procure trabalhar junto com o seu time para criar. Os processos de design thinking normalmente exigem que o pensamento seja em grupo exatamente porque o fluxo é maior.

## Sugestões de leitura sobre como ter criatividade

Se quiser aprofundar nos seus estudos sobre criatividade, sugerimos três livros:

### Fora de série (Outliers) – Malcolm Gladwell

Neste livro, Malcolm explica o que é necessário para conseguir um sucesso histórico. Ele pesquisou o histórico das maiores personalidades do mundo, como Bill Gates, os Beatles e Mozart, para analisar os padrões que as fizeram chegar lá.
Para ele, é importante não só saber como essas pessoas são, mas também como elas se relacionam ou relacionavam, quem eram amigos e família, etc. Para ele, nossas relações têm impacto alto na nossa vida.

Se quiser saber como ter criatividade na medida dessas pessoas, não deixe de ler.

Fora de Série – Outliers

## Grit to Great – Robin Kaval e Linda Kaplan Thaler

Essa obra mostra como você não precisa ter talentos naturais para ser bom em algo. A perseverança e o esforço contam muito. Os autores mostram como fazer isso, sem importar a sua idade, área de atuação, classe social ou habilidades inatas.
Se você quer ser excelente em qualquer coisa, escolha essa obra.

Grit to Great

## The War of Art – Steven Pressfield

Você acredita que deve cumprir um propósito em sua vida, mas nunca correu atrás dele? Muitas pessoas passam por isso! Isso acontece porque sua resistência tenta te impedir de alcançar seus objetivos de vida!
Entre muitas outras coisas, o autor nos ensina como as hierarquias podem arruinar sua criatividade, e também conta a história de como Oprah Winfrey criou o talk show mais popular dos Estados Unidos em apenas alguns meses.

The War Of Art

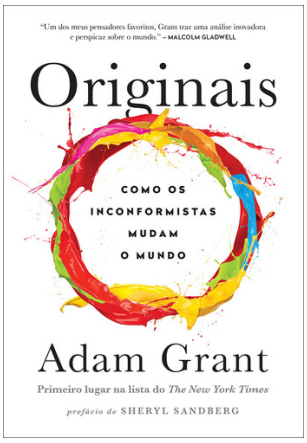
Não deixe de ler os microbooks na plataforma do 12minutos! Você ainda pode exercitar a sua criatividade enquanto estiver no trânsito com as nossas versões em áudio. Basta baixar o app!

# Melhores livros para ler nas férias recomendados pelo 12min

Você vai tirar um recesso nas férias? Então, que tal preparar-se para viagens emocionantes, por meio da leitura.
Com os livros, você aproveita parte do seu tempo *free* para se aventurar pelos caminhos do conhecimento. Ou se preferir, leia apenas para relaxar.
Assim, ao fazer o seu planejamento, inclua nele a lista de livros para ler nas férias. Você pode optar, inclusive, pela leitura online.
Clique aqui para saber um pouco mais sobre como ler livros online.

## Livros para ler nas férias

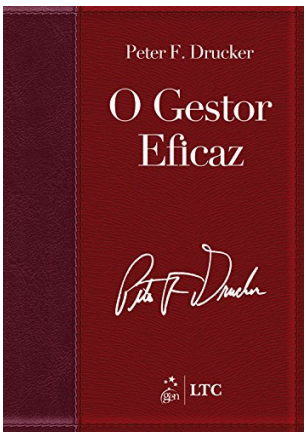
Você concorda que a leitura é uma excelente companhia, mas simplesmente não sabe o que ler nas férias?
Não se preocupe. A equipe do 12min preparou para você uma lista super legal com os melhores livros para ler nas férias. Anote aí as sugestões:




### Originais: como os inconformistas mudam o

## mundo – Adam Grant

Esse livro é sobre como a criatividade pode ser aprendida e porque deve vencer o senso comum. Recomendado também pelo Malcolm Gladwell, que descreve essa obra como uma análise "inovadora e perspicaz sobre o mundo".
Com base em estudos reais sobre várias esferas da sociedade, do esporte ao mundo dos negócios, o autor mostra como combater o conformismo e quebrar o pensamento tradicional. Coloque essa obra na sua lista dos livros para as férias.



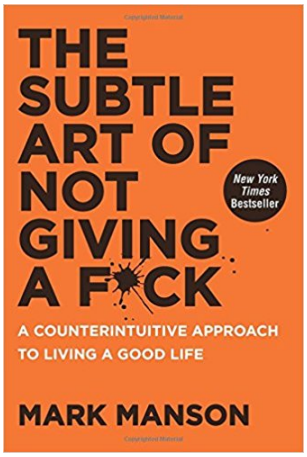

## O Gestor Eficaz – Peter Drucker

Entre os livros para ler nas férias, merece destaque essa obra, destinada para quem deseja aprender a realizar as coisas efetivamente e com eficiência. Saiba como organizar prioridades, gerenciar o tempo, tomar decisões, enfim, ser produtivo de verdade.
Para Drucker, nem mesmo as pessoas mais inteligentes à frente de uma companhia conseguem ser produtivas sem aprender como a eficácia funciona.
The Checklist Manifesto

## The Checklist Manifesto: como fazer as coisas bem feitas – Atul Gawand

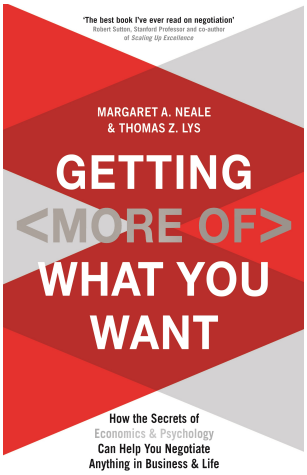
Gawand escreveu por muitos anos para a The New Yorker e, nesse livro, utiliza suas experiências como cirurgião para falar de produtividade. Ele procura analisar um grande problema do

mundo moderno: nossa dificuldade em lidar com as responsabilidades cada vez maiores.
Para resolver isso, ele diz que o certo é nos concentrarmos em um – e apenas um – checklist. Ele demonstra como uma lista sozinha pode melhorar muito a sua rotina e otimizar os resultados.




## A Sutil Arte de Ligar o F*da-se – Mark Manson

Mais um para a lista de melhores livros para ler nas férias. Essa obra é a antítese dos títulos de autoajuda tradicionais.
Manson vai contra a ideia de que devemos pensar positivo o tempo todo e que essa é a chave para ter sucesso. Na verdade, acredita que devemos aceitar nossas falhas e aprender a conviver com elas.
Leia para entender como fazer isso, usando seus fracassos a seu favor e melhorando sua vida como consequência.



## Getting (More of) What You Want – Margaret A. Neale

Se você quer aproveitar as férias para aprender como negociar melhor, escolha essa leitura. Neale escreve sobre como a negociação está presente em tudo o que fazemos e como os negociadores inexperientes deixam terreno para você conquistar o que quer.
Saiba como aproveitar as deixas com a ajuda da psicologia e da economia e tenha melhores oportunidades em qualquer situação, desde a compra de um carro até uma decisão no trabalho.
Tools of Titans

## Tools of Titans – Tim Ferriss

Esse não pode ficar de fora dos seus livros para férias. Afinal, inspiração nunca é demais. Ferriss tem uma coleção de entrevistas inspiradoras que realizou em seu podcast.
Nesse livro, ele passa um pouco disso para o leitor com um compilado de ideias fantásticas e ferramentas que seus entrevistados utilizam.
Conheça partes incríveis da vida de pessoas como Arnold Schwarzenegger e Ben Horowitz. Ótimo para ler enquanto relaxa na praia!

## Who: The A Method for Hiring – Geoff

## Smart e Randy Street

Se o seu desafio para o próximo ano é aumentar o time, comece lendo esse livro sobre como colocar o processo de recrutamento em ordem.
Afinal, um recrutamento mal feito ou apenas errado para o perfil da sua empresa pode custar muito caro. Saiba como escolher melhor a pessoa a ser contratada de acordo com as necessidades do negócio.

## Os 5 Desafios das Equipes – Patrick Leoncioni

Um título imperdível na lista de livros para ler nas férias. Esta obra é para quem trabalha com times de 20 ou mais membros. Tem informações práticas de como evitar desgastes na hora de construir e liderar o time.
E isso vale para qualquer equipe: de militares a escolas. A parte boa para as férias é que os ensinamentos são contados em formato de fábula, com um storytelling para você nunca mais esquecê-los.
Steve Jobs

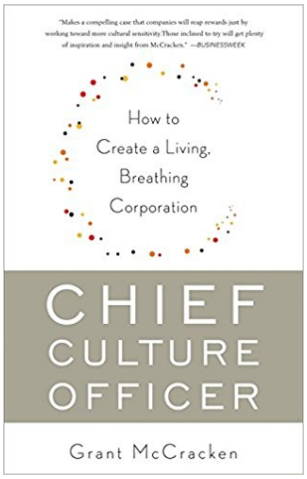
## Steve Jobs – Walter Isaacson

Se você ainda não leu essa biografia, aproveite as férias para ficar em dia com o que há de melhor no mercado editorial. Por mais que tenha levantado muitas controversas, essa obra é essencial para qualquer empreendedor ou pessoa em posição de

liderança.
O livro foi escrito por um dos melhores biógrafos do mundo, que tem em seu currículo obras como a biografia de Albert Einstein.
Inclua essa dica na sua lista dos livros para ler nas férias.

## O Dilema da Inovação – Clayton Christensen

Inovar é palavra de ordem de todo empreendedor. Seja em produtos, processos ou mesmo na vida, sempre há espaço para algo novo e uma visão alterada que melhora os resultados.
Nesta obra indispensável entre os livros para ler nas férias, o professor de Harvard observa as falhas de grandes corporações na tentativa de inovar e analisa os motivos pelos quais as mesmas práticas podem resultar em sucesso e em falhas.




## Chief Culture Officer – Grant McCracken

Grant é um antropólogo e acredita que as empresas precisam incorporar também o contexto externo para definir a cultura organizacional.
Este livro apresenta um novo profissional, o Chief Culture Officer, que pode ajudar companhias a realizarem uma mudança de cultura organizacional.
Desde a publicação desse livro, empresas como o Google

adotaram o modelo de profissional.
O Lado Difícil das Situações Difíceis

## O Lado Difícil das Situações Difíceis – Ben Horowitz

É muito fácil cair no conto de que empreender é ter sucesso na vida. Ser dono da própria rotina, "seu próprio chefe", essas coisas. Mas existe muita dificuldade para chegar até o crescimento.
Já recomendamos bastante este livro por aqui e se você ainda não leu, chegou a hora. Aproveite as suas férias para aprender tudo sobre ter um negócio, que não é ensinado na faculdade de administração.

## Whiplash – Joi Ito e Jeff Howe

E para terminar, aprenda com esses autores em 9 princípios de como sobreviver ao futuro, que está cada vez mais rápido. Saiba como as maiores empresas do planeta superam as dificuldades que as mudanças trazem a cada dia.
Entenda como você pode melhorar todos os aspectos de um ambiente de negócios para blindar seus resultados.

# Os livros para ler nas férias estão

## no 12min

Anotou os melhores livros para ler nas férias? Grande parte deles está disponível na plataforma 12min, em forma de microbook ou audio book.
Nós nos esforçamos bastante para construir textos que passem o que você precisa de cada livro e fique com os ensinamentos para o resto da vida.
Na sua lista dos bons livros para ler nas férias, é claro que deve constar também o best-seller "Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas", de Dale Carnegie.
Você ainda tem a opção de baixar os aplicativos para Android e iOS para ler enquanto toma um sol na piscina ou aguarda o voo para seu próximo destino.
Você curtiu a relação dos livros para ler nas férias? Então, siga por essa trilha do conhecimento e boas férias!

---

# Leia isto antes de começar seus próximos livros de negócios

Livros de negócios são completamente dispensáveis se você não aplica o que lê. Não adianta passar por todos aqueles ensinamentos se você vai lembrar 1% no dia seguinte.
Aqui no 12', nosso objetivo é que você leia os resumos de livros de negócios, sucessos e marketing e guarde ensinamentos para o resto da vida. Aplique-os amplamente na sua vida pessoal e profissional. Acreditamos que seu sucesso está ligado ao que você lê.
Por isso, selecionamos algumas dicas essenciais para quem deseja tirar o máximo proveito dos livros de negócios.

Acompanhe!

## Comece um clube de leitura

Nós já falamos por aqui sobre criar um clube do livro na sua empresa. Mas nesse caso, vale ler qualquer coisa. Artigos, notícias e outras formas de conteúdo que passem ensinamentos e possam ser discutidos.
Procure criar uma cultura de troca de conteúdos e se encontrar para discuti-los. Assim, você conhece as opiniões de outras pessoas e divide as suas. Fica bem mais fácil se lembrar depois do que foi falado.
Se optar por esse tipo de projeto, procure mantê-lo dentro da sua companhia, com pessoas que dividem objetivos e metas parecidos. Assim, vocês focam as discussões sem divagar demais. Além disso, ajuda a manter as conversas profissionais.
Inclusive, vocês podem juntos solucionar questões da própria empresa. Por exemplo, se um ponto crítico de melhoria é a área de vendas, leiam livros e outros conteúdos sobre vendas, a fim de melhorar a área.

## Saiba escolher os próximos livros de negócios

Não escolha o primeiro best seller que aparecer. Quanto mais a próxima obra ou próximo conteúdo tiver a ver com o problema que você quer enfrentar, mais será relevante para a sua vida.
Especialmente se você for ler com seu clube de leitura. Para que a discussão seja mais relevante, é interessante que todos estejam imersos e com um caminho específico a seguir. Pense que cada título lido deve levar você e seu time para perto de alcançar as metas.
Se você está procurando obras sobre produtividade, recomendamos A Arte de Fazer Acontecer, de David Allen e Trabalhe 4 Horas por Semana, do Tim Ferris. Se seu foco agora é gestão e liderança, pode ler A Estratégia do Oceano Azul, de W. Chan kim e Renée Mauborgne.

## Escreva sobre o que está lendo

Enquanto estiver lendo. Seja anotando ao lado das páginas, mantendo um caderno em separado ou usando a contra capa. Se for um livro digital ou um resumo do 12’, melhor ainda – basta manter no bloco de notas do celular ou computador.

O importante é que você faça o exercício de escrever enquanto lê seus livros de negócios. Além de ajudar a fixar as informações, você pode recorrer às anotações quando for discutir com seu grupo. Além disso, não deixe de já imaginar cenários em que você pode aplicar os ensinamentos no seu negócio.

Se você quiser ser ainda mais organizado, pode criar uma planilha para guardar seus comentários sobre cada livro. Abra uma nova aba para cada um e coloque dentro seus comentários, a data em que leu e releu, entre outras informações que achar úteis.

Nesse caso, se for com seu clube de leitura, todos os membros podem adicionar comentários ao mesmo tempo.

Se o livro for realmente bom, você provavelmente precisará de um lugar para anotar. Sabe quando você termina um livro e não vê a hora de começar a aplicar? Não se esqueça de anotar para saber por onde começar.

## Crie um mapa do livro

Depois de ler o livro, crie um sumário só seu. Inclua nele tudo o que achar relevante: comentários dos seus amigos e colegas de trabalho, atitudes que você pretende tomar daqui em diante, outras ideias.

O interessante é ficar com uma guia. Basta olhar para ele e você se lembra sobre o que é aquele livro e como ele se aplica na sua vida. Por isso, seja conciso.

Acreditamos que assim você vai tirar o máximo dos próximos livros de negócios que ler. Não deixe também de consultar os resumos na plataforma do 12’. Além do website, temos aplicativos na Play Store e Apple Store. Assim, você não

desperdiça mais um minuto enquanto estiver esperando seu ônibus ou viajando.
Agora, não perca uma lista de livros recomendados pelo Lucas Marques, do Méliuz, para todo empreendedor!
Keep reading!

---

# A linguagem do corpo: erros que podem arruinar sua carreira

O corpo fala e, acredite, gestos e atitudes podem alavancar ou afundar de vez uma carreira profissional. Para alguns especialistas em Psicologia, essa comunicação não verbal tem um peso muito maior para o sucesso de uma pessoa na empresa do que um QI de três dígitos. Por isso, fique atento à linguagem do corpo para não comprometer a sua imagem no local de trabalho.
Você deve estar se perguntando: o que fazer para não cair nas armadilhas da linguagem do corpo? A resposta é muito simples. Basta conhecer o significado dos gestos e comportamentos mais comuns. Depois, é só praticar alguns truques que vão melhorar a maneira como as pessoas enxergam você.
É importante saber, por exemplo, quais são as mensagens transmitidas com os movimentos das mãos ou da cabeça, pela postura, expressões faciais, pelo jeito de olhar ou entonação de voz.
Tudo isso diz muito sobre a sua personalidade. E mais, a linguagem do corpo revela o seu estado emocional e o seu nível de interesse pelas atividades e pelas pessoas ao redor.

## Por onde começar?

São muitas as mensagens indesejadas que enviamos, na maioria das vezes inconscientemente. Mas o lado bom dessa história é que você pode mudar a situação sem perder a sua espontaneidade.
A primeira coisa a fazer é observar as próprias atitudes. Preste atenção no seu dia-a-dia na empresa. Como você se comporta nas reuniões, nas apresentações ou negociações? E qual a sua postura quando você está conversando com o seu chefe ou um colega de trabalho?
Observar é essencial mas não resolve o problema. É necessário agir e para isso você precisa estar disposto a mudar hábitos e comportamentos, além eliminar cacoetes.
E atenção: os cuidados com a linguagem do corpo devem começar muito antes do primeiro dia de trabalho. Isso porque, se você quiser conquistar uma vaga, comece a se preparar para a entrevista de emprego.
Na entrevista, o seu corpo vai revelar muito sobre você. Os recrutadores, na maioria das vezes, são treinados para fazer a leitura de tudo o que está além das palavras. Do sorriso ao aperto de mão, o candidato é observado e avaliado minuciosamente.

## Onde está o perigo

Veja, a seguir, 12 linguagens do corpo que podem prejudicar a sua imagem e criar barreiras para o seu crescimento na empresa.

1. **Cruzar os braços:** indica desinteresse.

Algumas pessoas entendem, também, como uma postura defensiva ou insegurança. Não faça isso quando estiver conversando com algum colega de trabalho e, principalmente, com o seu chefe.
Fique atento, em especial, ao conduzir uma reunião ou apresentação. Se um dos seus ouvintes cruzar os braços, pode significar que ele está entediado ou cansado. Então, dê um

jeito de encerrar o encontro ou tente reagendá-lo.

2. **Evitar o contato visual**: transmite a sensação de desonestidade.

Olhe nos olhos da pessoa com quem você estiver interagindo. Mas cuidado para não encará-la. Se você fizer isso, pode passar a imagem de agressividade e arrogância, além de causar constrangimento.
Os especialistas recomendam olhar diretamente no olho do interlocutor por poucos segundos e depois desviar o olhar. Repita o movimento com frequência. É só praticar.
Olhar apenas para uma pessoa numa reunião ou apresentação é um erro, Mantenha contato visual com todos os participantes.

3. **Colocar as mãos para trás ou nos bolsos**: são vistos como sinais de que você está escondendo alguma coisa.

Numa apresentação, por exemplo, esses gestos podem passar a imagem de descaso ou desinteresse.

4. **Esfregar ou segurar as próprias mãos**: indicam nervosismo.

Parecer nervoso não é nada bom para quem quer passar uma imagem de autoconfiança e controle emocional. Então, muito cuidado com as mãos. Evite, também, estalar os dedos o tempo todo e ficar ajeitando o cabelo, a roupa ou a gravata. E nada de batucar na mesa com a ponta do lápis.

5. **Aperto de mão fraco**: impressão de insegurança e incompetência.

Já deu pra perceber o quanto é importante prestar atenção nas mãos. Tenha um cuidado especial na hora de cumprimentar as pessoas.
Se você quer passar a imagem de confiança, use um aperto de mão firme e olhe diretamente nos olhos da outra pessoa.

6. **Checar o relógio e o celular**: transmite desinteresse.

Controle-se. Tenha paciência e não caia nessa armadilha quando estiver conversando com alguém ou durante uma reunião. Além da imagem de desinteressado, você estará sendo desrespeitoso com as demais pessoas.

7. **Cruzar as pernas** – pode passar a imagem de submissão.

O mesmo vale para as mãos cruzadas na sua frente. Substitua os gestos negativos por uma postura assertiva, que passa a mensagem de confiança.
Quando estiver falando com alguém, mantenha-se ereto ou ligeiramente inclinado para frente. Distribua o peso igualmente sobre as duas pernas, com os ombros para trás.
Na rotina diária, na sua mesa de trabalho, evite relaxar demais na cadeira. Lembre-se que você não está em sua casa.

8. **Dar as costas enquanto a pessoa ainda está falando**: demonstra falta de interesse.

Esse comportamento indica, também, uma total falta de respeito pela outra pessoa. Se você tem outro compromisso e precisa sair, explique a situação para o seu ouvinte e peça desculpas, antes de se retirar.

9. **Bocejar várias vezes seguidas**: um jeito nada simpático de demonstrar cansaço.

Ficar bocejando o tempo todo mostra, ainda, que você está entediado com a pessoa ou com o assunto em pauta.

10. **Inclinar a cabeça para baixo**: significa desaprovação ou atitude negativa.

A cabeça inclinada lateralmente indica interesse, mas o excesso deste movimento pode parecer excesso de humildade, submissão.
Os movimentos de cima para baixo indicam consentimento.
Cabeça e o olhar retos demonstram autoridade.

11. **Apontar o dedo no rosto de alguém**: ninguém merece tanta

grosseria.

Infelizmente, muitas pessoas fazem isso sem ter a consciência do grau de agressividade. É uma atitude que compromete a empatia.

12. **Manias e cacoetes**: transmitem insegurança ou desinteresse.

Para algumas pessoas, controlar manias e cacoetes é uma tarefa difícil. Mas acredite, isso é necessário no meio empresarial. Manias e cacoetes como roer as unhas, enrolar os cabelos ou os fios da barba, riscar ou picar papéis durante uma reunião podem arruinar a sua imagem no trabalho.
E lembre-se: o sorriso é um grande aliado seu. Sempre que for conveniente, use essa poderosa ferramenta de comunicação não verbal, investindo assim numa linguagem do corpo positiva, que gera simpatia e facilita o seu relacionamento com as pessoas.
Uma coisa é certa: um gesto pode valer mais que mil palavras.
Você quer ir mais longe no aprendizado sobre o comportamento humano? Clique aqui e confira as melhores sugestões de leitura que nós selecionamos especialmente para você.

O Despertar de Uma Nova Consciência

---

# 25 sites incríveis para aprender mais coisas novas hoje mesmo

Não há quem discuta que a internet trouxe inúmeras vantagens para nossas vidas. Hoje, muito facilmente, podemos comprar qualquer produto online. Podemos pesquisar os mais diferentes assunto. Podemos conectar de forma imediata a pessoas em nos quatro cantos do mundo. E podemos aprender mais coisas novas também, à distância de alguns poucos cliques e alguns minutos de leitura.

É pensando no aprendizado facilitado por meio da internet que fazemos o 12min. Por acreditar nisso, vamos aproveitar este post para reunir alguns dos melhores sites para quem quer aprender mais na internet.

## Mais vantagens dos cursos online

- A praticidade. Afinal, você pode assistir as aulas onde quiser, inclusive, no intervalo do trabalho. Você monta a sua programação.
- Os melhores cursos online grátis não perdem em qualidade para os demais. E eles têm a interatividade como grande aliada.

- O estudante conta com diversas plataformas, recursos tecnológicos e uma variedade de materiais de apoio, como vídeos, podcasts, chats, fóruns de discussão, TED Talks etc.
- E, se o certificado é importante, então você tem um motivo a mais para investir no aprendizado online. Muitas instituições oferecem o comprovante ao estudante, ao final do curso.

Então, você quer aprender alguma coisa nova hoje mesmo, sem sair da frente do computador ou do celular? Se a sua resposta é sim, basta conferir cada uma das nossas dicas!

## Sites para aprender mais com cursos em geral

Há não muito tempo, falar em fazer um curso não era para todo mundo. Logo pensava-se em investimento, em tempo e em dificuldades de logística para frequentar uma escola ou faculdade. Hoje não é mais assim.

Graças a alguns sites, fazer um curso a distância – e muitas vezes gratuitamente – é possível para todas as pessoas. E são muitos os sites que propõem isso, sobre os mais diversos assuntos e áreas do conhecimento. Basta saber encontrá-los.

A Fundação Getúlio Vargas participa do OpenCourseWare Consortium (OCWC). Trata-se de um consórcio que disponibiliza conteúdo e material didático online e totalmente gratuito para qualquer pessoa que se interessar.

São dezenas de cursos das mais variadas áreas, com emissão de certificado. Os temas vão desde finanças pessoais até cursos de gestão e sustentabilidade. A FGV foi uma das pioneiras em oferecer cursos gratuitos na internet

O SENAI também oferece cursos gratuitos a distância sobre temas transversais que desenvolvem capacidades para o mundo do trabalho. Para quem já está no mercado, disponibiliza atualização das competências profissionais. Ou seja, todos os cursos têm como foco a iniciação no mundo do trabalho e a atualização das habilidades.

Saindo do Brasil, o Coursera é provavelmente o mais famoso de todos os sites de cursos online. Com uma biblioteca bem ampla, ele reúne cursos de universidades de renome pelo mundo afora. Assim, o Coursera coloca num mesmo local mais de dois mil cursos gratuitos, por meio de parcerias com universidades e organizações.

Com a maioria dos cursos em inglês, ele também tem versões traduzidas e com legendas em português.

O LearnCafe funciona mais como uma infinidade de tutoriais, sobre qualquer assunto disponível. E as dicas são muito diversas mesmo: desde programação até receitas e idiomas voltados para viagens.

# Sites para aprender a programar

E já que elogiamos tanto o mundo online para aprender mais, que tal contribuir com a mão na massa para a construção da internet? É só aprender a programar! Alguns sites existem justamente para ensinar programação para iniciantes, e separamos os melhores aqui.

Codecademy e SoloLearn: para aprender mais programação gratuitamente. O Programiz e o Learn Code The Hard Way trazem tutoriais ótimos para quem está começando pelo básico. Já o Py é uma dica bem completa, para aprender Python, Java, Swift, HTML & CSS, R, e SQL.

# Sites para aprender mais idiomas

Também foi-se o tempo em que era preciso se matricular em um cursinho, comprar livros e frequentar aulas para aprender uma língua nova. Diversos sites e apps estão disponíveis para ensinar idiomas de todo o mundo. Para não ficar preso só ao português, as melhores dicas para aprender mais são:

Duolingo: gratuito, com várias opções de idiomas e super didático. Também conta com uma ótima versão em app.

Memrise, Busuu e Babbel: exercite a memória para aprender mais facilmente, com recursos visuais e exercícios que vão facilitar o aprendizado.

Tandem e Lang-8: ótimas opções para aprender mais com falantes nativos da língua que desejar.

## Sites para aprender mais sobre marketing

Se o assunto for marketing, em especial, temos uma recomendação específica. A Rock Content, referência em marketing digital no Brasil, lançou há algum tempo sua própria universidade virtual.

A Universidade Rock Content tem diversos cursos sobre tudo o que há de mais importante no marketing atual. E o melhor: alguns são até mesmo gratuitos.

Para quem quer ir ainda mais longe, a Hubspot tem também a sua plataforma de cursos de marketing. Com cursos em inglês, incluindo alguns gratuitos, também vale a dica.

## Sites para aprender bons hábitos e ser mais saudável

Na hora de aprender mais, não devemos pensar só em conhecimento técnico. Aprender mais a dominar nosso cérebro, elevá-lo e construir bons hábitos também é essencial. Além disso, o cérebro deve estar em sintonia com o corpo para maximizar nosso potencial.

Considere então o ZenHabits para aprender mais a desenvolver bons hábitos. Leia o Greatist para desenvolver uma vida mais saudável em todos os aspectos.

Já o Fitocracy é o melhor para desenvolver exercícios, dietas e outras dicas de saúde.

## Sites para aprender a trabalhar com dados

Vivemos na era dos dados já há algum tempo. E de dados em excesso, inclusive. Por isso, saber ler e interpretar dados é essencial para o profissional completo e de sucesso.

Como não dá mais para confiar em achismos, e todas as decisões devem ser norteadas por dados relevantes. Algumas das melhores dicas para isso são:

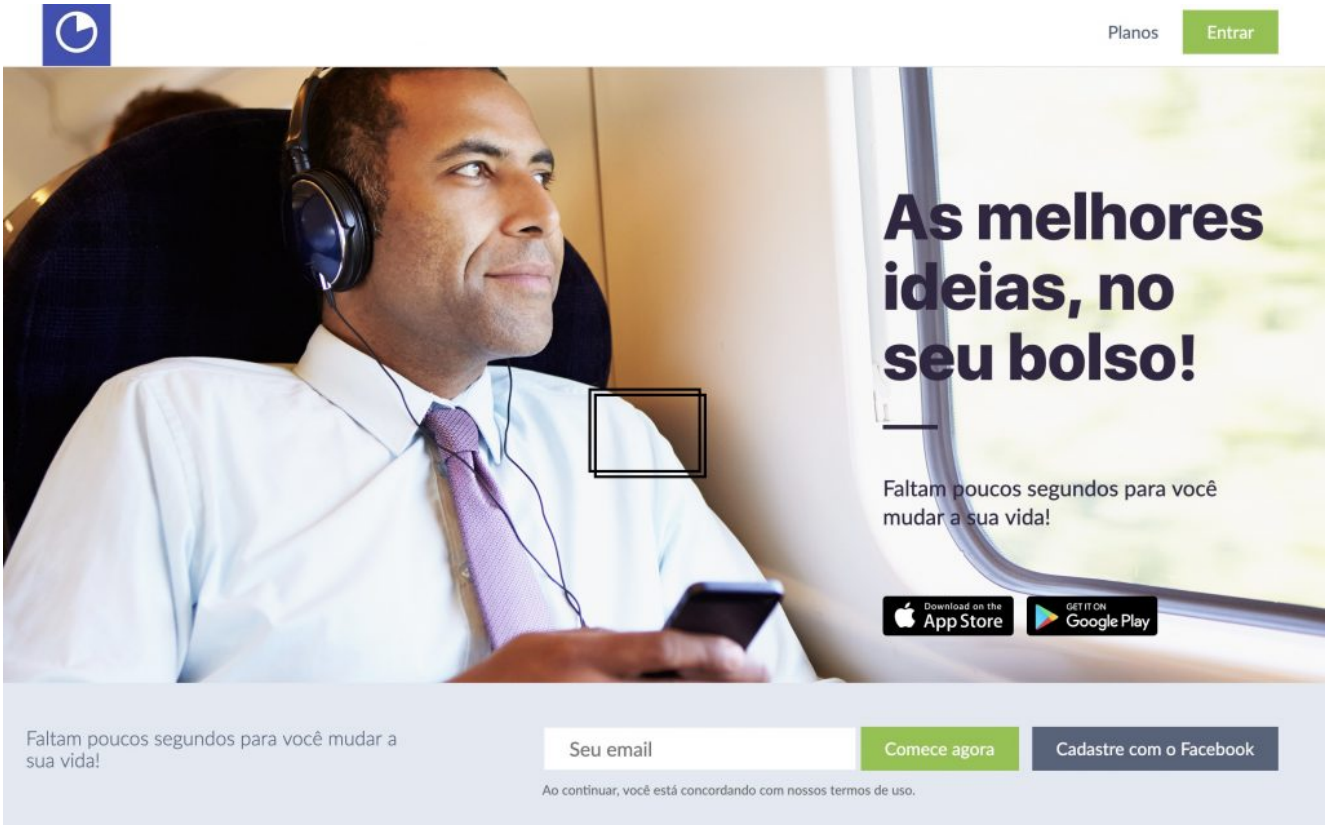
Datacamp: tutoriais online para aprender a tratar dados através de data science.

DataMonkey: um jeito divertido de aprender a trabalhar com dados.

Dataquest: construa projetos, escreva em códigos e se torne um verdadeiro cientista ou engenheiro de dados.

## Aprender mais com as experiências

# dos profissionais




Aqui a dica é uma só. Para aprender mais com os melhores profissionais das diversas áreas do conhecimento, que tal assistir seus vídeos no Ted Talks?

Os Teds são palestras de até 18 minutos com os melhores profissionais em suas respectivas áreas. Ótimo para se inspirar e aprender de um jeito rápido, fácil e didático.

Mas você pode prender mais com os melhores livros publicados. Assim, conheça o 12min. Aliás, não poderíamos deixar de citar o 12mim – a sua plataforma de desenvolvimento pessoal. Nela, você seleciona, lê e sumariza os pontos mais importantes dos principais livros de não-ficção.

O catálogo do 12min inclui livros para aprender mais sobre gestão, produtividade, marketing, vendas, economia e até psicologia, entre outras categorias. Todos os melhores livros para quem quer aprender a ter sucesso nos negócios ou desenvolver novas habilidades estão lá.

Que tal começar por este?

## Em Busca de Sentido, Viktor Frankl

Da experiência no campo de concentração, Viktor Frankl aprendeu que “não podemos evitar o sofrimento, mas podemos escolher como lidar com ele e encontrar um sentido nele”. E foi no campo de concentração que o autor do best-seller Em Busca de Sentido mudou sua perspectiva sobre o mundo e sobre as pessoas. Imperdível.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Enfim, nós compartilhamos com você 25 sites incríveis para aprender mais coisas novas hoje mesmo. Mas é claro que a lista de excelentes opções é bem maior. Várias universidades, bancos, o Sebrae e inúmeras outras instituições oferecem cursos online. Muitos deles, inclusive, com emissão de certificados.

Então, esse conteúdo foi valioso para você? Deixe aqui o seu comentário e lembre-se de compartilhar esse post com os seus amigos!