

Descubra os melhores TED talks sobre produtividade

Está difícil [manter o foco no trabalho](#) nos dias de hoje. O que não falta é coisa pra tirar nossa atenção. Por isso, as dicas de como driblar essas inúmeras distrações têm conduzido os melhores TED Talks sobre produtividade.

Quem nunca se perdeu com a [enxurrada de e-mails](#) que desaba nas caixas postais? E têm aquelas reuniões longas e cansativas, o colega ao lado que não para de fazer piadas, o celular apitando mensagem a todo instante, a irresistível mídia social nos tirando a concentração...



Tem ainda dificuldades de relacionamento, falta de confiança e de motivação, insatisfação com o salário ou com o chefe... ufa!

Todas essas situações afetam, e muito, a nossa produtividade e empurram pra baixo os resultados das empresas. Por isso é tão importante prestar atenção no assunto e [buscar formas de nos mantermos focados nos objetivos a serem alcançados](#).



É aqui que entram os melhores TED Talks sobre produtividade. Eles realmente podem nos ajudar.

O que é um um TED Talk



TED é a sigla para Tecnologia, Entretenimento, Design (*Technology, Entertainment, Design*) e [TED Talk](#) é uma série de palestras, promovidas pela [Fundação Sapling](#), com sede nos EUA. Trata-se de uma entidade sem fins lucrativos, criada com o objetivo de disseminar ideias inspiradoras pelo mundo afora.

As palestras TED são produzidas no formato de vídeo e disponibilizadas pela internet. A primeira TED Talk ocorreu em 1984 e a iniciativa caiu nas graças dos internautas. Existe, por exemplo, uma única palestra com mais de 50 milhões de acessos. Muitas outras seguem esse caminho de sucesso.

O acesso aos TED Talks é gratuito para qualquer pessoa. Basta clicar em www.ted.com para escolher o tema e o idioma da transcrição.

13 melhores TED Talks sobre produtividade

Hoje, você encontra TED Talks sobre os mais diferentes temas: negócio, ciência, pesquisa, liderança, [criatividade](#), educação, meio ambiente, felicidade, empreendedorismo etc.

É claro que entre os melhores TED Talks existe muita coisa boa, também, sobre produtividade, que é o foco desse post. Nós selecionamos algumas palestras top para você. Veja:

Amy Cuddy – [Sua linguagem corporal pode moldar quem você é](#)

+ 47 milhões de visualizações – 51 idiomas

Entre os melhores TED Talks sobre produtividade está o da psicóloga social Amy Cuddy. Ela argumenta que “poder posando” – [mantendo uma postura de confiança](#), mesmo quando não nos sentimos confiantes – pode aumentar os sentimentos de confiança e ter um impacto sobre nossas chances de sucesso.

Dan Pink: [0 enigma da motivação](#)

+ 20 milhões de visualizações – 44 idiomas

O enigma da motivação começa com um fato que os cientistas sociais sabem, mas a maioria dos gerentes não: as recompensas tradicionais nem sempre são tão eficazes quanto pensamos.

Shawn Achor: [0 ingrediente secreto para trabalhar melhor](#)

+ 17,5 milhões de visualizações – 48 idiomas

Acreditamos que devemos trabalhar para sermos felizes, mas será que não é ao contrário? O divertido psicólogo Shawn Achor argumenta que, na verdade, a felicidade inspira a produtividade. O palestrante de um melhores TED Talks é também autor do livro "[0 jeito Harvard de ser feliz](#)".

Andy Puddicombe: [Tudo de que você precisa são 10 minutos conscientes](#)

+ 9 milhões de visualizações – 40 idiomas

Quando foi a última vez em que você não fez absolutamente nada durante 10 minutos? Sem mensagens, sem falar ou até sem pensar? Andy Puddicombe descreve o poder transformador de limpar a mente durante 10 minutos por dia, simplesmente, estando consciente e vivendo o momento presente.

Carol Dweck: [0 poder de acreditar que se pode melhorar](#)

+ 7,7 milhões de visualizações – 41 idiomas

Nesta palestra, Dweck descreve duas maneiras de pensar sobre um problema que é um pouco difícil de resolver. Você não é inteligente o suficiente para resolvê-lo ... ou você ainda não o

resolveu? Não é por acaso que essa palestra destaca-se entre os melhores TED Talks sobre produtividade.

Jason Fried: [Por que não se trabalha no trabalho?](#)

+ 5 milhões de visualizações – 37 idiomas

Essa é realmente uma boa pergunta. Segundo o autor, o escritório não é um bom lugar para impulsionar a produtividade e ele oferece três sugestões para transformá-lo em algo que realmente funciona.

David Pogue – [10 dicas tecnológicas que economizam tempo](#)

+ 4,9 milhões de visualizações – 44 idiomas

O colunista de tecnologia compartilha 10 dicas simples e inteligentes para usuários de computadores, web, smartphones e câmeras. Pode acreditar, existe pelo menos uma que você não conhece.

Arianna Huffington: [Como ter sucesso? Durma mais.](#)

+ 4,5 milhões de visualizações – 57 idiomas

A orientação aqui é: feche os olhos e enxergue o quadro geral. Podemos [dormir em busca de maior produtividade](#) e felicidade – e tomada de decisão mais inteligente. É o que garante a palestrante de um dos melhores TED Talks sobre produtividade.

Richard St. John: [Sucesso é uma jornada contínua](#)

+ 3,9 milhões de visualizações – 55 idiomas

Richard St. John nos lembra que o sucesso não é uma rua de mão única, mas uma jornada constante. Ele usa a história da ascensão e queda de sua empresa para ilustrar uma lição valiosa – quando paramos de tentar, falhamos.

Yves Morieux: [6 regras para simplificar a complexidade no trabalho](#)

+ 3,3 milhões de visualizações – 27 idiomas

Por que as pessoas se sentem tão miseráveis e desenganadas no trabalho? Porque as empresas de hoje são cada vez mais complexas – e os pilares tradicionais de gerenciamento são obsoletos.

Tim Ferris: [Esmague o medo e aprenda o que quiser](#)

+ 3 milhões de visualizações – 27 idiomas

Tim Ferriss mostra como uma pergunta simples – “Qual é o pior que poderia acontecer?” – é tudo que você precisa para aprender a fazer qualquer coisa. Ferris é autor do livro [“Trabalhe 4 Horas por Semana”](#).

Nilofer Merchant: [Tem uma reunião? Dê um passeio.](#)

+ 2,9 milhões de visualizações – 49 idiomas

Na próxima vez que você tiver uma reunião individual, faça uma “reunião ambulante” – e deixe as ideias fluírem, enquanto você caminha e fala.

David Grady: [Como salvar o mundo \(ou ao](#)

menos você) de reuniões ruins

+ 2,2 milhões de visualizações – 37 idiomas

Uma epidemia de reuniões ruins, ineficientes e abarrotadas de gente está afetando as empresas do mundo – e tornando os trabalhadores infelizes. David Grady tem algumas idéias sobre como pará-la.

Palestras + Livros: uma combinação perfeita

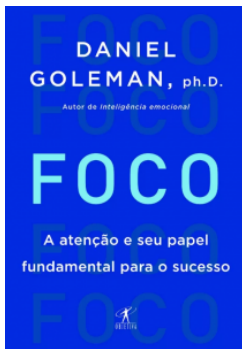
Você realmente vai aprender muito com os palestrantes do TED. Ao mesmo tempo, pode aprofundar ainda mais seus conhecimentos sobre produtividade com os livros.

Existem muitos títulos bem interessantes sobre o assunto. A plataforma 12 Min disponibiliza uma categoria específica sobre Produtividade, com o resumo das obras mais valiosas.

Veja algumas sugestões de livros que selecionamos para você:

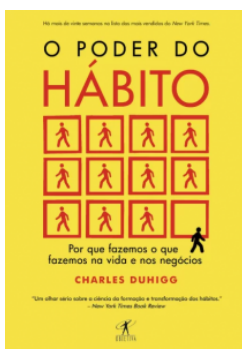
Foco – A Atenção e Seu Papel Fundamental no Sucesso: Daniel Goleman

À medida que o mundo evolui aceleradamente, torna-se mais fácil distrair-se, isolar-se e sentir-se perdido com tanta informação e tantas coisas acontecendo. No entanto, se você quer ser bem sucedido, produtivo e ter relacionamentos pessoais e profissionais melhores, precisa desenvolver seu foco.



O Poder do Hábito – Por Que Fazemos o Que Fazemos na Vida e Nos Negócios: Charles Duhigg

Os dias se repetem e apesar de você achar que está no controle, tomando decisões o tempo todo, a verdade é que na maior parte do tempo você só está repetindo hábitos predeterminados. Os hábitos fazem parte da fundação das nossas vidas, nossas empresas e são responsáveis por uma grande parte dos resultados que obtemos.



A Arte de Fazer Acontecer – Uma fórmula para Estabelecer Prioridades e Entregar Soluções no Prazo: David Allen

Mesmo pessoas que não são estressadas conscientemente sempre estarão mais relaxadas e produtivas, se aprenderem a focar na sua tarefa atual, sem distrações. Para isso, o autor propõe um método que ele chamou de GTD – Getting Things Done (“Deixando as coisas prontas” ou “Concluindo Tarefas”).



ESTRATÉGIAS PARA AUMENTAR A
PRODUTIVIDADE E REDUZIR O ESTRESSE



Esperamos que você realmente tenha curtido esse post e que as informações sejam valiosas para o seu crescimento. Se você tiver alguma sugestão para enriquecer essa lista, compartilhe com a gente.

Então, aproveite os melhores TED talks sobre produtividade que selecionamos para você. E boa leitura também!