

# 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](http://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**

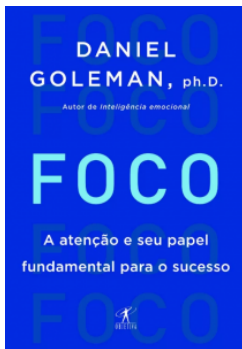
Você realmente vai aprender muito com os palestrantes do TED. Ao mesmo tempo, pode aprofundar ainda mais seus conhecimentos sobre produtividade com os livros.

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.



## **0 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!