Resumo do Livro Mais Rápido e Melhor, de Charles Duhigg,

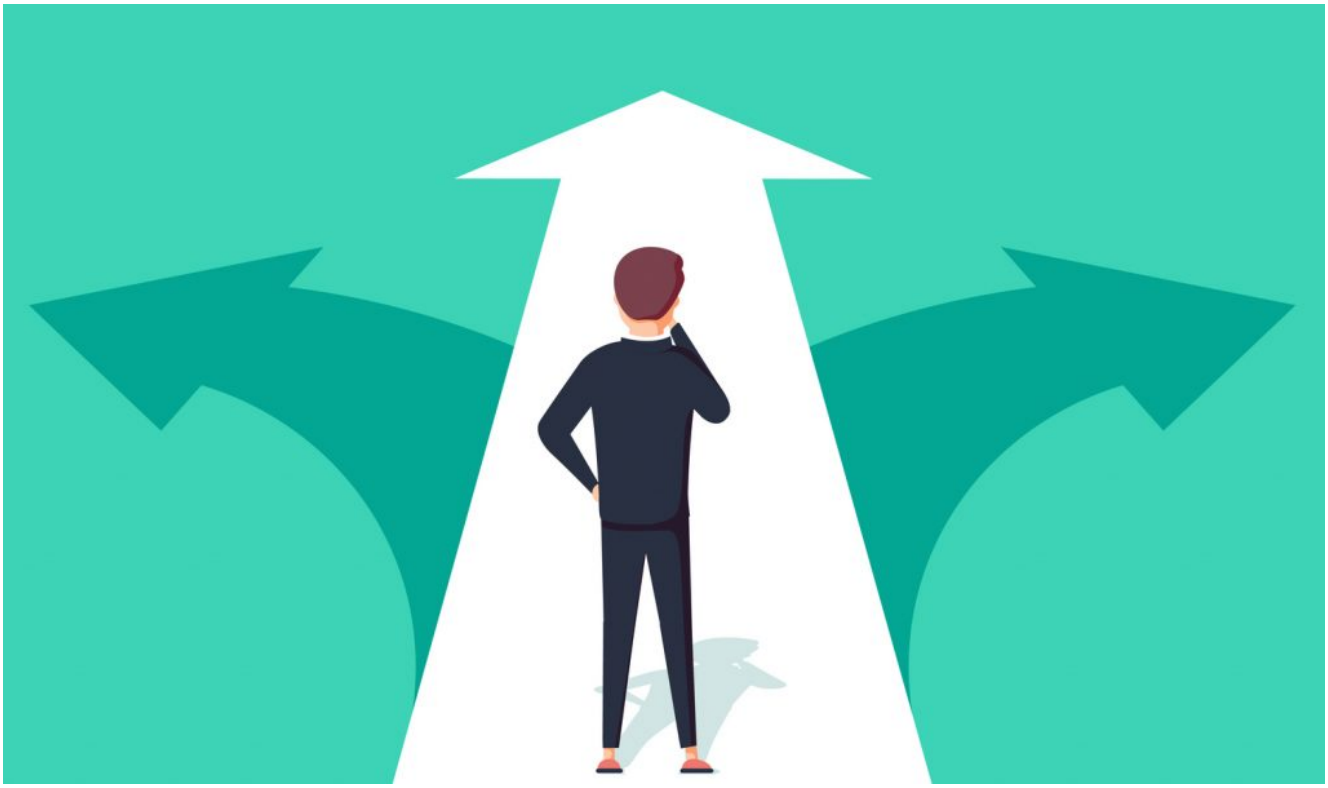
Quem não quer ser mais produtivo, aproveitar bem cada segundo e aprender a superar os próprios limites? É justamente isso que o autor do livro Mais Rápido e Melhor nos ensina a fazer.

Charles Duhigg apresenta alguns princípios para ajudar você a jogar sua produtividade nas alturas. Por exemplo, tomada de decisões; sentimento de controle e motivação; criatividade, escolhas; foco; metas para pequenas e grandes ambições; trabalho em equipe, inovação.

O autor utiliza exemplos reais para facilitar o entendimento e a prática desses princípios em sua empresa. Ele cita experiências de CEOs, educadores, generais, agentes do FBI, pilotos de aviões e compositores.

Ficou interessado? Você pode acessar o resumo do livro Mais Rápido e Melhor, pdf, ao lado, ou continuar lendo, aqui mesmo, para descobrir os segredos da produtividade na vida e nos negócios! Vamos lá!

Mais Rápido e Melhor e a tomada de decisões



Em Mais Rápido e Melhor, Charles Duhigg afirma que as pessoas produtivas têm comportamentos diferentes dos demais, sim. Mas não apenas isso. Afinal, a produtividade não significa apenas dedicar mais tempo às suas tarefas ou fazer mais sacrifícios. Pelo contrário, ela está diretamente relacionada à habilidade de fazer as escolhas diárias certas, para diferentes situações.

Por exemplo, o autor cita o caso de Delia, uma estudante de ensino médio que almejava ser engenheira. Quando sua irmã teve um filho, o pai delas queria que Delia cuidasse do bebê, quando voltasse da escola.

O desejo do pai era um dilema para Delia, porque ela temia que isso jogasse seu sonho por terra. Então, a garota partiu para analisar a situação, imaginando várias probabilidades, que incluíam ajudar a irmã e desapontar a família.

Ao final, Delia convenceu o seu pai, com dados, que cursando a faculdade era poderia ser ainda mais valiosa para todos no futuro.

O senso de autonomia e a motivação

Os locais e a forma de trabalho mudaram muito. Inclusive, hoje, existem muitos freelancers, funcionários independentes e até mesmo aqueles que exercem suas funções a distância. Como manter toda essa gente motivada e produtiva?

O livro Mais Rápido e Melhor afirma que as pessoas bem-sucedidas nesse novo cenário tomam decisões eficientes sobre utilização do tempo e da energia. Isso exige a habilidade de definir metas, prioridades e de fazer escolhas.

A automotivação, segundo o autor, está ligada à autoridade que a pessoa tem sobre suas próprias ações e o seu meio. Elas precisam acreditar nisso e enxergarem oportunidades que lhes permitam fazer escolhas, dando-lhes assim um senso de autonomia. Dessa maneira, elas trabalham duro e são mais confiantes.

Por outro lado, o controle externo é associado com altos níveis de estresse e indivíduos que acreditam que a maioria das situações está fora de controle. Assim, o autor defende

que o treinamento é uma maneira útil de permitir que as pessoas pratiquem o controle, para acordarem seus controles internos.

Ou seja, dê às pessoas a oportunidade de se sentirem no controle, permitindo assim que elas pratiquem a tomada de decisões, aprendendo a exercer a força de vontade. Esse é um hábito mental para transformar tarefas em escolhas significativas, dando-nos autoridade sobre nossas próprias vidas.

A motivação certa

O livro Mais Rápido e Melhor exemplifica com um *case* do general Krulak, do Corpo de Fuzileiros Navais. Segundo Krulak, a maioria dos recrutas não sabe começar algo difícil. Assim, pensou em treiná-los para o primeiro passo, de forma que eles se sentissem no comando.

Aprendendo com o trabalho em equipe

Por que algumas pessoas não conseguem gerar bons resultados em equipe, mesmo tendo experiências bastante semelhantes? Segundo o autor, um estudo realizado por uma estudante de MBA em Yale mostrou que:

- esse background similar dos integrantes do grupo gerou uma luta de poder passiva, em que cada um desejava assumir o controle.
- esse cenário gerava estresse, insegurança e extrema competitividade, dificultando o trabalho em grupo e, também, as relações de amizade entre as pessoas.

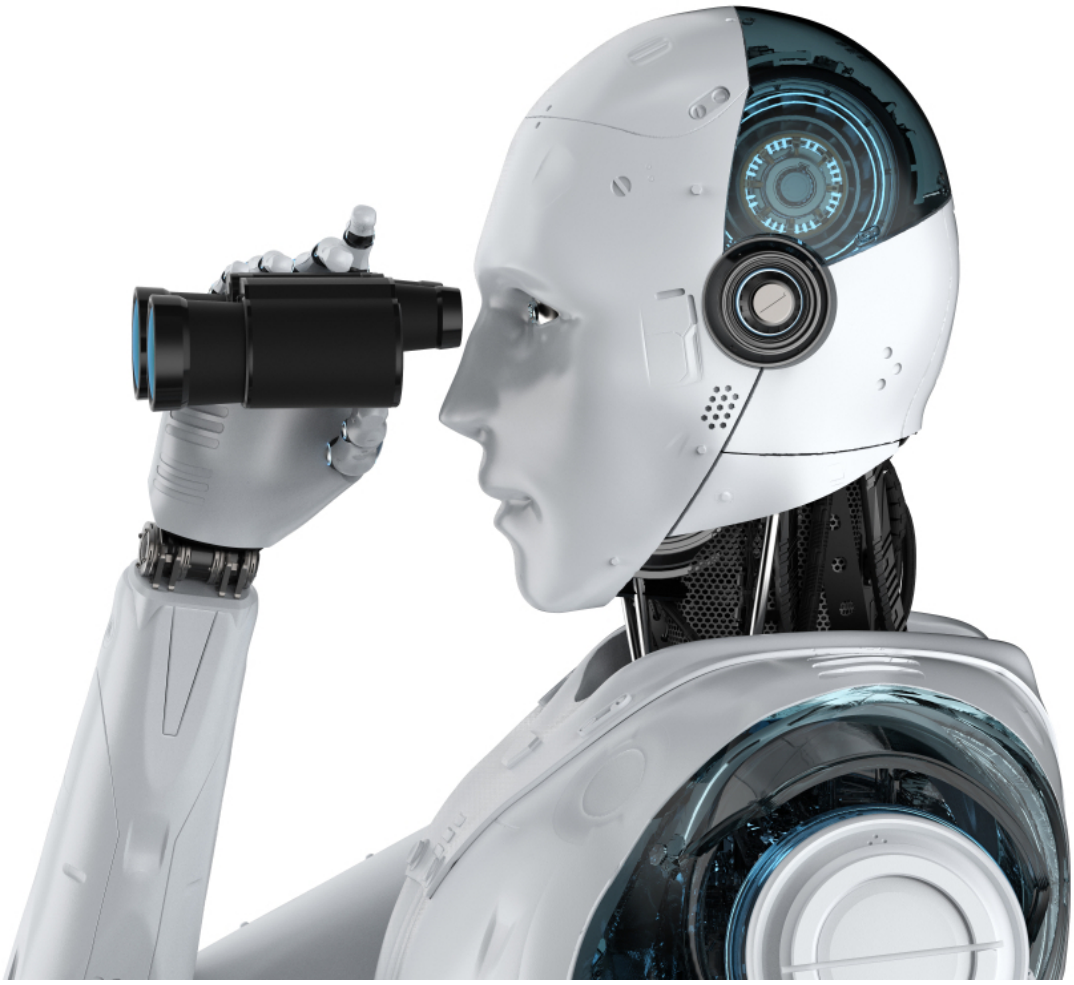
A aluna, então, decidiu se juntar a outro grupo, onde todos tinham experiências completamente diferentes. Os integrantes se encontravam com frequência e compartilham ideias. Era uma equipe solidária e entusiasmada.

Depois, a aluna foi trabalhar com análises de pessoas no Google. O foco estava nas normas de grupo. E ela descobriu que essas normas têm um papel importante para moldar a experiência emocional de um time em particular.

Várias pesquisas mostram 2 fatores importantes para o bom desempenho de uma equipe: oportunidade igual de falar e empatia.

Em síntese, pessoas bem-sucedidas podem não ser um sucesso, quando trabalham em grupos.

A automação e o foco



Não é novidade pra ninguém que a automação controla hoje diversos aspectos de nossas vidas. Por meio da tecnologia, podemos prever resultados e antecipar nossas ações. No entanto, nós também temos as automações cognitivas, que não precisam da tecnologia. Elas nos permitem realizar multitarefas e nos dão, de maneira subconsciente, a habilidade de selecionar o que queremos e o que iremos ignorar.

A tecnologia deixa nossas vidas mais eficientes, produtivas e seguras. Isso é fato. Mas nem tudo são flores. Em contrapartida aumentaram-se os riscos causados por falhas na atenção humana. E isso fica realçado, quando precisamos alternar entre o automatismo e o foco em situações de alto risco, como em aviões ou carros.

Ou seja, segundo o livro Mais Rápido e Melhor, manter o foco sempre foi difícil, mas a automação fez com que essa tarefa ficasse ainda mais complicada.

O autor relata uma pesquisa realizada com enfermeiras em UTIs, que monitoram inúmeros estímulos de uma vez, em um ambiente caótico. O objetivo era determinar como elas decidem em que devem prestar atenção e porque algumas são mais focadas do que outras.

O estudo mostrou que as enfermeiras são muito boas em gerenciar sua atenção e eram capazes de criar ideias formadas em suas mentes. Ou seja, algumas pessoas conseguem criar modelos mentais específicos e detalhados, permitindo que escolham melhor o seu foco.

Metas para pequenas e grandes ambições

Na maioria das vezes, um fechamento cognitivo é uma coisa boa, porque nos dá um senso de progresso. Isso é um requerimento para o sucesso. No entanto, esse desejo tem seus riscos e pode fazer com que algumas pessoas tomem decisões apressadas, sem considerações. Essas pessoas normalmente são fechadas,

autoritárias, impulsivas, impacientes e preferem conflitos a cooperação.

Um acontecimento na General Electrics é um exemplo citado no livro Mais Rápido e Melhor. Segundo o autor, a empresa acreditava que o sucesso era resultado de sua habilidade de escolher metas de maneira sábia. Por isso, usavam um sistema SMART para defini-las.

Assim, cada funcionário tinha um objetivo específico, realista e alcançável. No entanto, essas divisões não conseguiam bater a metas e a empresa decidiu enviar um especialista para entrevistar as equipes e descobrir a raiz do problema e a solução também.

A resposta foi que esses funcionários estavam tão focados em criar metas eficientes e inteligentes, que a produtividade foi afetada. Gastou-se muito tempo em metas de curto prazo triviais, e ninguém estava pensando no longo prazo ou em inovações. E o remédio estava em manter as metas SMART, mas também encorajá-los a sugerir ideias e pensar em metas ambiciosas.

Atmosfera de confiança

Um ex-funcionário da General Motors foi para uma entrevista de emprego para voltar à mesma unidade. Ela havia sido fechada dois anos atrás, por causa do péssimo desempenho. Agora, iria retomar a produção em parceria com a Toyota e pretendiam chamar de volta 80% dos funcionários.

Segundo o livro Mais Rápido e Melhor, o recrutador japonês perguntou ao ex-funcionário sobre um ponto negativo da sua experiência na GM. Entre outras coisas, ele respondeu que nunca podia opinar e, quando tinha uma boa ideia para melhorar a produção, era ignorado.

Esse ex-funcionário não apenas ganhou o emprego de volta, como foi enviado para um treinamento em uma fábrica no Japão. Lá, quando ocorria um erro, a linha parava para que um trabalhador pudesse corrigi-lo, sob supervisão de seus superiores, e então a produção continuava.

Os seus aprendizados foram implantados na nova unidade. Mas o que aconteceu é que ninguém parava a linha de produção ou fazia sugestões, pois tinham medo de serem demitidos. Então, o

chefe da Toyota fez uma visita à fábrica e observou que os homens tinham dificuldade de colocar as lanternas traseiras nos carros.

Ele pediu que parassem a linha e se desculpou porque ele não havia recebido instruções dos seus gerentes, e disse que isso não aconteceria novamente. Depois desse dia, a linha era interrompida sempre que precisassem, e os funcionários faziam sugestões. A partir daí, essa fábrica passou a ser uma das unidades mais produtivas.

Cultura e produtividade

Segundo o livro Mais Rápido e Melhor, dois pesquisadores estudaram várias empresas e concluíram que a maioria delas tinha culturas que se encaixam em 5 diferentes categorias.

1. **Star Model** – os funcionários eram contratados em universidades famosas ou em outros negócios bem-sucedidos e recebiam muita autonomia.
2. **Engineering Model** – focada em grupos que resolviam problemas técnicos e em pessoas que podiam ser bem-sucedidas, mas ainda precisavam provar isso.
3. **Bureaucratic Model** – tinham regras rigorosas e hierarquias que precisavam ser seguidas.
4. **Autocratic Model** – parecida com a cultura anterior, mas todas as regras e responsabilidades giram em volta dos desejos e necessidades do CEO.
5. **Commitment Model** – tinham cultura mais tradicional que priorizava o crescimento lento, mas constante, e encorajava a lealdade dos funcionários.

Os pesquisadores estudaram essas empresas para determinar qual tipo de cultura era melhor. A conclusão é que, em longo prazo, é a cultura Commitment Model que obtém melhores resultados.

Conheça livros sobre cultura organizacional sensacionais.

Criatividade e inovação

Incentivar o processo criativo, pegando ideias tradicionais de vários lugares e combinando-as para formar alguma coisa nova, é um método muito eficiente, de acordo com o livro Mais Rápido e Melhor.

Para o autor, o importante é transferir o conhecimento entre as áreas e adaptá-lo de maneira correta. E não existe fórmula para a criatividade. Ela é derivada da novidade, da surpresa e de muitos outros elementos. Ambiente e condições certos podem ser construídos para encorajar a criatividade.

Usando as informações de maneira inteligente

As informações chegam até nós todos os dias como um tsunami. São muitas mesmo, mas isso não significa que sabemos tirar o melhor proveito de cada uma delas. Ou seja, tanta informação à disposição não torna mais fácil a escolha entre o que é melhor ou não.

O termo “cegueira informacional”, de acordo com o livro Mais Rápido e Melhor, refere-se à incapacidade da mente em absorver os dados. Estudos demonstram que, em vários contextos, quanto mais informações as pessoas recebem, melhores são as decisões. No entanto, se ocorrer uma sobrecarga, o cérebro busca alcançar um ponto em que para de tomar boas decisões ou ignora a informação completamente.

Podemos absorver dados muito bem, porque quebramos grandes quantidades deles em pedaços menores. Uma pessoa pode superar isso forçando-se a interagir e manipular a informação em perguntas que podem ser respondidas. Dá trabalho, mas o esforço é recompensado, garante o autor.

Absorva os dados ao seu redor, absorva a informação de

experiências passadas e se aproveite delas. Faça isso para criar influência, para que você possa interagir e usar a informação de maneira mais eficiente.

Frases de Charles Duhigg para reflexão

Continue aprendendo

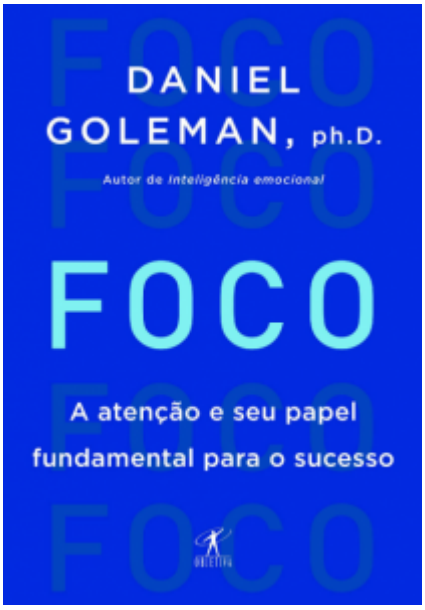
Então, você gostou dos ensinamentos de Mais Rápido e Melhor? Charles Duhigg é autor de outro best-seller: O Poder do Hábito. Você pode acessar os dois microbooks no 12min – a sua plataforma de desenvolvimento pessoal. Ou, se preferir, escolha você mesmo a obra e o autor de sua preferência. São inúmeras as opções. Existe, inclusive, uma categoria específica sobre produtividade.

Aqui, no Blog 12min, nós temos também vários posts sobre produtividade que você pode gostar. Por exemplo:

- Como gerir melhor seu tempo, associando produtividade no trabalho e capacitação profissional
- Como controlar as distrações e aumentar sua produtividade
- Descubra os melhores TED talks sobre produtividade

E como fazemos sempre, no final dos nossos posts, nós do 12min selecionamos pra você um microbook fantástico, que também vai ajudá-lo a impulsionar a sua produtividade. Anote aí!

Foco – Daniel Goleman



Não é por acaso que esse livro está na lista dos mais lidos no app 12min. A soma de um escritor renomado com um tema extremamente relevante só poderia mesmo resultar em sucesso absoluto.

Afinal, foco é uma habilidade estratégica para quem busca se destacar nos projetos pessoais e no mercado de trabalho também. No entanto, apesar de importante, é algo difícil de se obter nos dias atuais.

Hoje, nós vivemos bombardeados de informações a todo instante, gerando distrações e isolamento. Esse excesso de informação nos deixa, ainda, com aquela estranha sensação de estarmos perdidos e sem saber por onde começar.

Assim, focar em alguma coisa é uma missão quase impossível para muita gente. Imperdível!

Você pode acessar o 12min também pelo celular, utilizando os aplicativos para Android ou iOS.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Se você curtiu esse post, deixe aqui o seu comentário e lembre de compartilhá-lo em sua rede social.