

Como Criar uma Rotina e Ganhar mais dinheiro com isso

Objetivo: Ensinar o **PRINCÍPIO** da estruturação de um semanário eficiente que equilibre suas atividades profissionais e pessoais, garantindo produtividade e bem-estar em sua rotina de trabalho e vida pessoal, e ainda ganhar mais dinheiro com isso.

Inscreva-se no Canal!

Ativa a notificação!!



Da minha vida para a sua:

 Ajudo a diminuir ansiedade através da rotina produtiva: produtividade com tranquilidade

 Escritora do Livro Domine Seu Dia



A Importância do Planejamento Semanal

Foco e Constância

Um semanário bem estruturado ajuda você a manter o foco e a constância, mesmo nos dias mais desafiadores, garantindo a durabilidade e a resiliência do seu trabalho de afiliado.

Harmonia entre Vida Profissional e Pessoal

O planejamento semanal permite que você harmonize (#equilibrar) suas atividades profissionais e pessoais, promovendo uma harmonia saudável entre essas duas esferas importantes da sua vida.

Benefícios Comprovados

Estudos mostram que o planejamento semanal traz diversos benefícios, como aumento da produtividade, redução do estresse e melhoria do bem-estar geral.

AONDE ESTÁ O GANHO FINANCEIRO?



OCUPADO

É DIFERENTE

DE

PRODUTIVO!

OCUPADO

Trabalho frenético

Trabalhar duro

Alimentado pelo
perfeccionismo

Bom em tudo

Apressado

Multitarefa

Superficialidade
nas entregas

PRODUTIVO

Focado no trabalho

Trabalhar de forma mais
inteligente

Alimentado pelo
propósito

Ótimo no que é
importante

Finaliza tarefa por tarefa

Profundidade no trabalho

Equilíbrio entre
viver x trabalhar

Componentes Essenciais do Semanário

O Princípio: BLOCOS de TEMPO.

Atividades Profissionais do Afiliado

- Garimpar produtos
- Subir campanhas
- Analisar campanhas
- Estudar novas estratégias
- Desenvolver networking

Atividades Pessoais

- Tempo com a família
- Tempo com o cônjuge
- Tempo para a saúde (exercícios físicos)
- Tempo de leitura
- Tempo para si (hobbies, autocuidado)
- 8 horas de sono

Arquiteta - Empresária com Equipe

Atividades Profissionais do Afiliado

- Reunião com Time
- Financeiro
- Visitas à obras
- Feedback e follow up clients novos/ redes sociais
- Tempo de Criação
- Visita Fornecedores
- E-mails, ligações tarefas rápidas

Atividades Pessoais

- Tempo com a família
- Tempo com o cônjuge
- Tempo para a saúde (exercícios físicos)
- Tempo de leitura
- Tempo para si (hobbies, autocuidado)
- 8 horas de sono



Montagem do Semanário

Distribuição de Tarefas

Organize suas atividades profissionais e pessoais ao longo da semana, levando em consideração prazos, prioridades e sua disponibilidade.

Exemplo de Planilha

Veja um exemplo de como você pode estruturar seu semanário, com uma distribuição equilibrada de atividades profissionais e pessoais.



Dicas de Organização

Utilize recursos como cores, priorização de tarefas e flexibilidade para ajustes, a fim de manter seu semanário organizado e adaptável.

Exemplo de Semanário- Afiliado Full

Veja um exemplo de como você pode estruturar seu semanário, com uma distribuição equilibrada de atividades profissionais e pessoais.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
6:00 - 7:00	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Lazer	Lazer
7:00 - 8:00	Espiritualidade						
8:00 - 9:00	Café e Leitura						
9:00 - 12:00	Garimpar Prod.	Subir Camp.	Analisar Camp.	Garimpar Prod.	Subir Camp.	Tempo Família	Tempo Família
12:00 - 13:00	Almoço						
13:00 - 15:00	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Estudar	Lazer	Lazer
15:00 - 17:00	Networking	Networking	Networking	Networking	Networking	Lazer	Lazer
17:00 - 19:00	Analisar Camp.	Garimpar Prod.	Subir Camp.	Analisar Camp.	Garimpar Prod.	Lazer	Lazer
19:00 - 21:00	Jantar Família	Lazer	Lazer				
21:00 - 22:00	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si	Tempo c/ Cônj.	Lazer	Lazer

Exemplo de Semanário – Afiliado + CLT

Veja um exemplo de como você pode estruturar seu semanário, com uma distribuição equilibrada de atividades profissionais e pessoais.

Exemplo de Planilha Semanal							
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
6:00 - 6:30	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios	Exercícios		
6:30 - 7:00	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade	Espiritualidade
7:00- 8:00	percurso/estudando	percurso/estudando	percurso/estudando	percurso/estudando	percurso/estudando	estudando	estudando
8:00 - 9:00	CLT	CLT	CLT	CLT	CLT	Café e Leitura	Café e Leitura
9:00 - 12:00						Tempo Família	Tempo Família
12:00 - 13:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13:00 - 14:00	Garimpar	Garimpar	Garimpar	Garimpar	Garimpar	Analisar Camp.	Analisar Camp.
14:00 - 18:00	CLT	CLT	CLT	CLT	CLT	Lazer	Lazer
18:00 - 19:00	percurso/estudando	percurso/estudando	percurso/estudando	percurso/estudando	percurso/estudando	Networking	Networking
19:00-19:30	Jantar Família						
19:30 - 21:00	Analisar Camp.						
21:00-23:00	Subir Camp.	Leitura	Subir Camp.	Leitura	Subir Camp.	Jantar Família	Jantar Família
23:00 - 00:00	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si	Tempo c/ Cônj.	Tempo p/ Si	Tempo p/ Si

Exemplo de Semanário – Arquiteta

Veja um exemplo de como você pode estruturar seu semanário, com uma distribuição equilibrada de atividades

		NOME: ARQUITETA		INICIO JUL 24											
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo							
5:00H- 5:30H	VIDA PESSOAL	VIDA PESSOAL	VIDA PESSOAL	VIDA PESSOAL	VIDA PESSOAL	VIDA PESSOAL									
5:30-6H															
6:00H - 6:30h															
6:30-7H															
7-7:30H															
7:30-8H	PERCURSO	PERCURSO/ TRABALHO EM CASA	PERCURSO	PERCURSO	PERCURSO	PERCURSO									
8-8:30H	REUNIÃO TIME	E-MAILS, RETORNO DE LIGAÇÕES, TAREFAS PONTUAIS RÁPIDAS													
8:30-9H	FINANCEIRO (INCLUI ANÁLISES E ORÇAMENTO)														
9-9:30															
9:30-10H															
10-10:30	VISITAS À OBRAS	ATENDIMENTOS À CLIENTES - EXTERNO	VISITAS À OBRAS	ATENDIMENTOS À CLIENTES - EXTERNO	VISITAS À OBRAS										
10:30-11															
11-11:30															
11:30-12															
12-12:30	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO										
12:30-13H															
13- 13:30H															
13:30 14H															
14:00-14:30h	LIGAÇÕES/REDES SOCIAIS - NOVOS CLIENTES - INTERNO	VISITA À NOVOS CLIENTES - EXTERNO	ATENDIMENTOS À CLIENTES - EXTERNO	LIGAÇÕES/REDES SOCIAIS - NOVOS CLIENTES - INTERNO	TEMPO DE CRIAÇÃO										
14:30 - 15:00h															
15:00-15:30h															
15:30 - 16:00h	TEMPO DE CRIAÇÃO	ATENDIMENTO FORNECEDORES	VISITA À NOVOS CLIENTES - EXTERNO	ATENDIMENTO FORNECEDORES											
16:00-16:30h															
16:30h-17:00h															
17:00-17:30h															
17:30 -18:00h	PERCURSO	PERCURSO	PERCURSO	PERCURSO	PERCURSO										
18:00 -18:30h															
18:30- 19:00H															
19-19:30h									VIDA PESSOAL		ORGANIZAR GERAL A SEMANA QUE VEM				
19:30-20:00h															
20:00-21:00h															
21:00-21:30h															
21:30-22h	ORGANIZAR TAREFAS DE AMANHA	ORGANIZAR TAREFAS DE AMANHA	ORGANIZAR TAREFAS DE AMANHA	ORGANIZAR TAREFAS DE AMANHA	ORGANIZAR TAREFAS DE AMANHA										



Ferramentas e Recursos



Google Agenda

Utilize o Google Calendar para organizar suas atividades e visualizar seu semanário de forma prática e intuitiva.

PRÓXIMA LIVE EXPLICAREI O USO DO GOOGLE AGENDA.



Trello

O Trello é uma excelente ferramenta para gerenciar suas tarefas e projetos de forma visual e colaborativa.



Recursos Adicionais

Explore templates de planilhas, livros e cursos que podem ajudá-lo a aprimorar ainda mais sua organização semanal.

Encerramento

1

Resumo dos Pontos Principais

Você agora sabe o PRINCÍPIO de como organizar sua semana.

Link para baixar essa apresentação

2

Motivação para Aplicação

Monte sua semana e me envia print no direct do Instagram @nicolemelhem,

Vou dar um presente para os primeiros 10 que enviarem!

Inscreeva-se no Canal!

3

Ativa a notificação!!

Próximo Vídeo:
como usar o google agenda!

