

 PRODUTIVIDADESEM BURNOUT.COM

 /PRODUTIVIDADESEM BURNOUT

 /LUISAMARINA

MAR.25



PORTFÓLIO

EDUCAÇÃO CORPORATIVA

PLANO DE DESENVOLVIMENTO
TREINAMENTOS
PALESTRAS
WORKSHOPS
MENTORIA
CONSULTORIA



Inclui ações para:

- ✓ adequação à NR-1
- ✓ SIPAT
- ✓ Janeiro Branco

Luísa Marina Woitexen



eu sou
a Lu

Meu nome é **Luísa Marina**, virei **ex-empregada CAIXA** em julho de 2024, quando pedi demissão após 2 anos de análise e preparação.

MBA em Gestão e Liderança, pós-graduada em Digital Business e em Gestão Financeira, Certificada em User Experience, Metodologias Ágeis e Management 3.0, aprendiz de tudo, principalmente comunicação, marketing, organização, gestão de projetos, processos e tarefas.

Uma ex-workaholic (ou, desorganizada, mesmo), que atualmente tem o **controle** da própria **ansiedade** e da **fibromialgia**.

Aprendi "na marra" como **ser produtiva sem trabalhar 14h por dia!**



Como muitos, também cheguei ao limite com o **Burnout**.

Mas eu não aceitei essa realidade e resolvi transformá-la, criando um **método** que me trouxe equilíbrio — e pode fazer o mesmo por outros trabalhadores, sejam eles líderes ou não..

Antes de me aprofundar sobre o tema **produtividade saudável**, para mim só havia uma forma de ser considerada suficiente: fazer tudo que eu aguentasse, trabalhar demais, até não ter mais forças, com a maior qualidade possível.

Em 2020 chegou a pandemia e no Home Office forçado, coordenei projetos complexos e emergenciais no combate à Pandemia de Covid-19, dois quais me orgulho demais, mas a partir dos quais meu caminho para o Burnout foi **acelerado** em progressão geométrica.

Eu só trabalhava. E na semana em que o Brasil se aproximava de 4 mil mortes por dia por conta da pandemia, tive a última crise de ansiedade e pânico até hoje, e fui afastada do trabalho por 30 dias, “me obrigando” a olhar para este problema. Dessa vez eu realmente **parei tudo**, absolutamente tudo que dizia respeito ao trabalho.



Me aprofundei em **estudos** do autoconhecimento, Comunicação, Essencialismo, Foco, Disciplina, Organização, e muitos temas relacionados à **Produtividade Sustentável**.

Alguns anos depois, quando depois de muito estudo, experimentação e validação, desenvolvi o **Método L.I.V.R.E.**, que embasa o **Sistema Produtividade Sem Burnout**, em julho de 2024, pedi demissão da minha carreira de quase 15 anos no emprego público, assumindo esse risco enorme que é empreender.

Eu fiz isso porque eu **acredito** demais no que eu criei aqui, e no potencial que o Produtividade Sem Burnout tem pra **mudar a vida de muitas pessoas e crescer empresas de forma sustentável e responsável**.

Produtividade SEM burnout

O SISTEMA

é um conjunto de **práticas e ferramentas** para **produtividade saudável** que fazem você adicionar mais **VIDA** ao seu **TEMPO**:



e o **Sistema Produtividade Sem Burnout** é sustentado pelo Método L.I.V.R.E., um ciclo que vai do diagnóstico profundo à melhoria contínua do processo de se tornar uma pessoa ou um time saudavelmente produtivos.

método L.I.V.R.E.



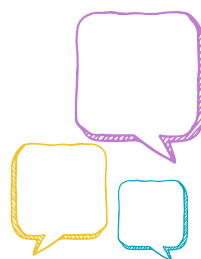


PREMISSAS

Todos os elementos que compõem o **Sistema Produtividade Sem Burnout** preparam líderes e seus times para dominar o essencial das duas Premissas da Produtividade:



**clareza de
objetivos**



**comunicação
eficaz**

Cada formato de conteúdo trabalha de maneira diversa tais premissas de modo que cada ação permita tornas as pessoas realmente conscientes das **próprias necessidades**, bem como capaz de compreender corretamente as **necessidades da empresa** para qual trabalha, dominar as melhores práticas para a **comunicação** - principalmente escrita e assíncrona, chaves da eficiência no trabalho na Era Digital, e técnicas de **organização, colaboração**, gestão de **processos, projetos, tarefas**, com a finalidade de atingir os melhores **resultados** com o **menor esforço**.



AÇÕES EDUCACIONAIS

O **Sistema Produtividade Sem Burnout** permite criar soluções personalizadas para as necessidades de cada empresa ou time.

Aqui estão algumas **sugestões de formatos** que, se necessário, podem ser adaptados conforme demanda.

CURSOS

1. CURSO PRODUTIVIDADE SEM BURNOUT - ON LINE GRAVADO

- No mínimo 18 horas de aulas online teóricas e práticas (aulas extras são adicionadas com frequência, e são disponibilizadas para todos os alunos)
- E-book Produtividade Sem Burnout
- Templates Exclusivos
- Comunidade Produtividade Sem Burnout para apoio no aprendizado

Investimento: R\$ 319



2. CURSO COMUNICAÇÃO EFICAZ PARA TIMES HÍBRIDOS OU REMOTOS - ONLINE AO VIVO* TURMA FECHADA (até 30 pessoas)

- Aproximadamente 12 horas de aulas online teóricas e práticas (aulas extras são adicionadas com frequência, e são disponibilizadas para todos os alunos)
- Templates Exclusivos
- E-book Produtividade Sem Burnout
- Comunidade Produtividade Sem Burnout para apoio no aprendizado

Investimento: R\$ 4290

PALESTRAS



3. PALESTRA ONLINE

- 1h15 minutos de palestra
- + 15 minutos de interação dos participantes

Investimento: R\$ 350

4. PALESTRA PRESENCIAL

- até 1h30 minutos de palestra (ajustável à necessidade do evento)
- + 30 minutos de interação dos participantes

Investimento: R\$ 660 (em Brasília)

Investimento: R\$ 1260* (fora de Brasília)

temáticas palestras

- comunicação corporativa eficaz
- produtividade sem burnout
- comunicação não violenta
- descobrindo o seu porquê
- comunicação eficaz para times híbridos ou remotos
- liderança de times híbridos ou remotos
- liderança saudavelmente produtiva
- autogestão saudavelmente produtiva

* + hospedagem + deslocamento

WORKSHOPS



5. WORKSHOP ONLINE PRODUTIVIDADE SEM BURNOUT | MÉTODO L.I.V.R.E. (até 25 pessoas)

- 3h de oficina prática para aplicação do Método L.I.V.R.E. de Produtividade Saudável

Investimento: R\$ 590

6. WORKSHOP PRESENCIAL PRODUTIVIDADE SEM BURNOUT | MÉTODO L.I.V.R.E. - (até 40 pessoas)

- 2H30 minutos de oficina prática para aplicação do Método L.I.V.R.E. de Produtividade Saudável

Investimento: R\$ 890 (em Brasília)

Investimento: R\$ 1490* (fora de Brasília)

temáticas workshops

- comunicação eficaz para times híbridos ou remotos - melhores práticas
- comunicação não violenta
- produtividade sem burnout - método L.I.V.R.E.
- planejamento de rotinas e atividades
- encontre o seu porque

* + hospedagem + deslocamento



7. PROGRAMA LÍDER SAUDAVELMENTE PRODUTIVO - INDIVIDUAL E ONLINE

- 6 encontros semanais (90 min cada) individuais para atendimento personalizado, sobre as necessidades específicas do mentorado relacionados à Produtividade Saudável e Comunicação Corporativa Eficaz
- 3 encontros extra para acompanhamento e reforço na aplicação do método L.I.V.R.E.
- Suporte e acompanhamento do aprendizado por WhatsApp por 1 ano
- Acesso ao Curso Produtividade Sem Burnout completo
- Templates Exclusivos
- Calculadora de Priorização de Projetos
- E-book Produtividade Sem Burnout

Investimento: R\$ 3190



8.

PROGRAMA TIME SAUDAVELMENTE PRODUTIVO - INDIVIDUAL E ONLINE

- 6 encontros semanais (90 min cada) individuais para atendimento personalizado relacionadas à Organização e Planejamento de Rotinas Profissionais + Comunicação Corporativa Eficaz
- Suporte e acompanhamento do aprendizado por WhatsApp por 1 ano
- Acesso ao Curso Produtividade Sem Burnout completo
- Templates Exclusivos
- Calculadora de Priorização de Projetos
- E-book Produtividade Sem Burnout

Investimento: R\$ 1990

Para atendimento em grupos, [solicite orçamento AQUI](#)

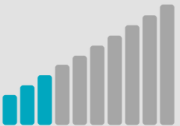
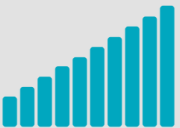


QUADRO COMPARATIVO AÇÕES EDUCACIONAIS

	PARA QUEM É	HABILIDADES DESBLOQUEADAS	FORMATOS	PERSONALIZAÇÃO	NÍVEL DE PROFUNDIDADE DO APRENDIZADO
CURSO PRODUTIVIDADE SEM BURNOUT	• pessoas que desejam ser mais produtivas na vida e no trabalho sem exaustão, independente da posição profissional	• comunicação corporativa • clareza de objetivos • priorização • planejamento • execução com foco e disciplina	• individual • online • gravado	• personalizável para turmas fechadas	
CURSO COMUNICAÇÃO EFICAZ PARA TIMES HÍBRIDOS OU REMOTOS	• líderes e membros de times híbridos e remotos	• comunicação corporativa • priorização de projetos e tarefas • planejamento • execução com foco e disciplina • delegação e acompanhamento sem micro gerenciamento	• individual • online • ao vivo (apenas a primeira turma, prevista para início em Março 25) • gravado	• personalizável para turmas fechadas	
PALESTRAS	• pessoas que desejam ser mais produtivas na vida e no trabalho sem exaustão, independente da posição profissional	CONFORME TEMÁTICAS: • comunicação corporativa eficaz • produtividade sem burnout • comunicação não violenta • descobrindo o seu porquê • comunicação eficaz para times híbridos ou remotos • liderança de times híbridos ou remotos • liderança saudavelmente produtiva • autogestão saudavelmente produtiva	• em grupo • online • presencial • ao vivo • gravado	• possível personalizar a temática para as necessidades do contratante	

CONTINUA...



	PARA QUEM É	HABILIDADES DESBLOQUEADAS	FORMATOS	PERSONALIZAÇÃO	NÍVEL
WORKSHOPS	• pessoas que desejam ser mais produtivas na vida e no trabalho sem exaustão, independente da posição profissional	CONFORME TEMÁTICAS: • comunicação eficaz para times híbridos ou remotos • comunicação não violenta • produtividade sem burnout - método L.I.V.R.E. • planejamento de rotinas e atividades	• em grupo • online • gravado • ao vivo	• personalizável para turmas fechadas	
MENTORIAS (PROGRAMAS DE ACELERAÇÃO DE RESULTADO) PALESTRAS	• líderes de equipe ou quem pretende assumir posição de liderança	• comunicação corporativa eficaz • priorização de projetos e tarefas • planejamento • foco e disciplina • delegação e acompanhamento sem micro gerenciamento	• individual • online • ao vivo • online • presencial • ao vivo	• 100% adequado às necessidades do mentorado • possibilidades de atendimento em grupos para casos excepcionais	
	• membros de times que não pretendem se tornar líderes	• comunicação corporativa eficaz • priorização de tarefas • planejamento • foco e disciplina • reportes de resultados			
	• profissionais autônomos	• priorização de projetos e tarefas • planejamento • foco e disciplina • autogestão			
	• pessoas que desejam mais VIDA no seu TEMPO	• clareza de objetivos • planejamento de rotina • transformação de hábitos • definição e cumprimento de metas pessoais		• 100% adequado às necessidades do mentorado	



AVALIAÇÃO DE APRENDIZADO E CERTIFICADOS

Workshops e Mentorias podem contar com emissão de certificado de participação/conclusão sem custo adicional, entretanto, para cursos há um adicional de 5% no valor total do curso para que seja realizada a avaliação de aprendizagem, necessária para a emissão do certificado.



CONSULTORIAS & SUPORTE A EMPRESAS

O **Sistema Produtividade Sem Burnout** também apoia nas ações estruturantes da empresa, como na **adequação à NR-1**, com relação à obrigatoriedade de criação de Plano de Desenvolvimento e ações subsequentes.

1. DIAGNÓSTICO DE GAPS DE HABILIDADES

- Mapeamento das principais habilidades presentes, ausentes e necessárias para os times, com resultados individuais e em grupos.

Investimento: R\$ 890 (para times de até 50 pessoas, até 3 grupos de afinidades)

Para equipes maiores, [solicite orçamento AQUI](#)



PRODUTOS PERSONALIZADOS

Esta proposta busca apresentar os produtos que atualmente já são ofertados ao mercado, já validados e de resultado comprovado.

Entretanto, estou disponível para formatar treinamentos e palestras específicos, conforme a necessidade do seu público.

ESTA PROPOSTA É NEGOCIÁVEL E FLEXÍVEL

Os valores aqui apresentados podem ser **negociados** conforme o **volume de soluções contratadas**.



O QUE VOCÊ PRETENDE FAZER COM A SUA VIDA ÚNICA, FANTÁSTICA E PRECIOSA?

Greg McKeown





Para saber mais sobre o curso
Produtividade Sem Burnout, acesse

<https://bit.ly/cursopsb>

ou e leia o QR Code



Abraços,
Lu

[\(61\) 999880087](tel:(61)999880087)

lu@produtividadesemburnout.com
