



BRIEFING DE PALESTRA

O TEMPO A MEU FAVOR

MULHER • LIDERANÇA • ESCOLHAS • TEMPO

Como criar espaço para uma vida em que você também cabe.

AGHATA ZEQUETTO

Uma palestra Lidere de Propósito

AGHATA ZEQUETTO

PSICOLOGIA • LIDERANÇA • VENDAS • DESENVOLVIMENTO HUMANO

Psicóloga por formação e executiva na área de vendas há 16 anos. Atualmente é responsável pelas vendas de toda a Paraíba e lidera um time de 14 mulheres. Sua experiência profissional convive com outros papéis que também fazem parte de sua identidade: é mãe de três filhos, cristã da Igreja Metodista e professora de adolescentes.

Crossfiteira há cinco anos, é apaixonada por patins, esportes, culinária e livros. Essa multiplicidade de papéis sustenta a reflexão que leva ao palco: como continuar inteira quando tantas dimensões da vida disputam espaço nas mesmas 24 horas?



MUITAS DIMENSÕES.
UMA SÓ VIDA.

ESPÍRITO • ALMA • CORPO

“Todas essas versões de mim precisam encontrar espaço dentro das mesmas 24 horas.”

O TEMPO A MEU FAVOR

SOBRECARGA MENTAL • CRENÇAS • ESCOLHAS • HÁBITOS • DELEGAÇÃO

“O mundo acredita que a mulher dá conta.”

PONTO DE PARTIDA

A multiplicidade de papéis e a carga mental invisível: lembrar, antecipar, organizar, decidir e sustentar expectativas.

VIRADA

Questionar crenças como “eu não tenho tempo”, “eu preciso dar conta” e “só eu faço direito”, abrindo espaço para escolhas conscientes.

CAMINHO PRÁTICO

Transformar prioridades em hábitos e liberar o circunstancial por meio de delegação, compartilhamento, automação e inteligência artificial.

TRIAMO

MÉTODO DE CUIDADO INTEGRAL

Uma prática para reconhecer, priorizar e proteger três dimensões essenciais da vida.



Espiritualidade, fé, propósito, serviço e conexão com aquilo que sustenta a vida interior.



Identidade, saúde emocional, autoconhecimento, sonhos, relações, hobbies, leitura e criatividade.



Sono, alimentação, hidratação, movimento, saúde, exames e autocuidado.

PERCEBER → PRIORIZAR → PROTEGER

DA CONSCIÊNCIA À ESCOLHA

1

PERCEBER

Que crença governa meu tempo?

2

PRIORIZAR

O que meu espírito, minha alma e meu corpo estão pedindo?

3

LIBERAR

O que pode ser delegado, compartilhado ou automatizado?

4

PROTEGER

Que hábito e que espaço na agenda sustentarão essa escolha?

LENTE DE GESTÃO DO TEMPO

Importante • Urgente • Circunstancial

Referência: Tríade do Tempo, de Christian Barbosa.

PERGUNTA DE SAÍDA

O que eu vou liberar da minha agenda e da minha mente para criar espaço para aquilo que decidi cuidar?

“Quando eu delego o circunstancial, devolvo espaço mental para o que importa.”