

Prefácio de Rui Miguel Nabeiro

Prefácio de Francisco Veloso

Introdução

### **Parte 1 – Motivações e expectativas**

Caso introdutório – As peripécias da Jessica

De gestores de pessoas a *marketeers*

A diversidade geracional

A armadilha da conformidade...

As diferentes fases da vida

As âncoras de carreira

Satisfação e motivação

Ficha prática – Conhecer-se a si próprio ou conhecer os outros

Ficha prática – *Checklist* de âncoras de carreira

Ficha prática – Desenhar um projeto de carreira

### **Parte 2 – As emoções... O que nos faz vibrar**

Caso introdutório – As atribuições na Comissão Executiva

O poder das emoções

Stresse e produtividade

Técnicas de gestão das emoções

A felicidade e o seu poder transformador

Ficha prática – Matriz de Eisenhower

Ficha prática – Ritual da gratidão

Ficha prática – Campo de distorção da realidade

### **Parte 3 – Construir com os outros... O que nos faz progredir**

Caso introdutório – O diretor de pessoal que passou a *board member*

O efeito UAU – Gerir expectativas e motivações

O efeito GO – Gerir motivações, expectativas e capacidades

A regra de platina – Gerir os estilos de trabalho

Ficha prática – Conhece o UAU que os outros esperam

Ficha prática – Fazer *coaching* com o modelo GROW

Ficha prática – Identificar o meu estilo de trabalho

#### **Parte 4 – Gerir-nos a nós próprios... O que nos faz crescer**

Caso introdutório – O colecionador de vagas

Ativar os nossos superpoderes – Postura vivencial, frustramentos e imperfeição

Da reflexão para a ação – Posicionamento executivo e companheiros de jornada

Descobrir-nos a nós próprios – Da missão de vida para a felicidade

Ficha prática – Exercício de reflexão «A roda da vida»

Ficha prática – Exercício de reflexão «*Dashboard* dos valores»

Ficha prática – Exercício de reflexão «As três listas»

Em jeito de conclusão

Bibliografia