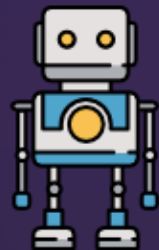
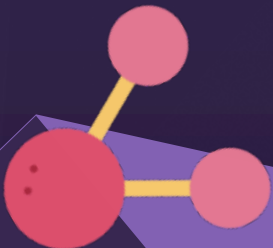




Combinando **Biohacking com Scrum** Para uma carreira de sucesso!



Palestrante: Carla Mendes
Trilha: Gestão de carreira





Certified Facilitator
LEGO® SERIOUS PLAY®

FUNDADORA DA ORINNOVA.

CARLA TEM COMO SEU INGREDIENTE ESPECIAL A CRIATIVIDADE QUE É UTILIZADA PARA DAR AQUELE TEMPERO EXTRA EM TODOS OS PROJETOS QUE PARTICIPA.

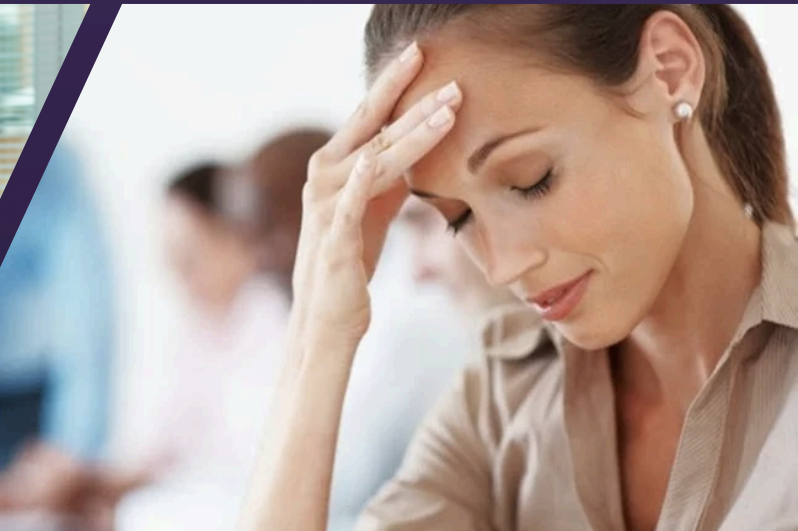
PROFESSIONAL COACH PELA SBC, COACH IKIGAI PELO INSTITUTO PROSPERA, FACILITADORA CERTIFICADA NA METODOLOGIA LEGO SERIOUS PLAY, PRACTITIONER EM PNL, ANALISTA COMPORTAMENTAL DNA PERSONA, E CERTIFICADA EM DIVERSAS METODOLOGIAS DE INOVAÇÃO, COMO DESING THINKING E DESING SPRINT, CARLA CARREGA MAIS DE 15 ANOS DE EXPERIÊNCIA NAS ÁREAS DE CONSULTORIA DE NEGÓCIO, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO, ALÉM DE SER APAIXONADA POR DESENVOLVIMENTO HUMANO.

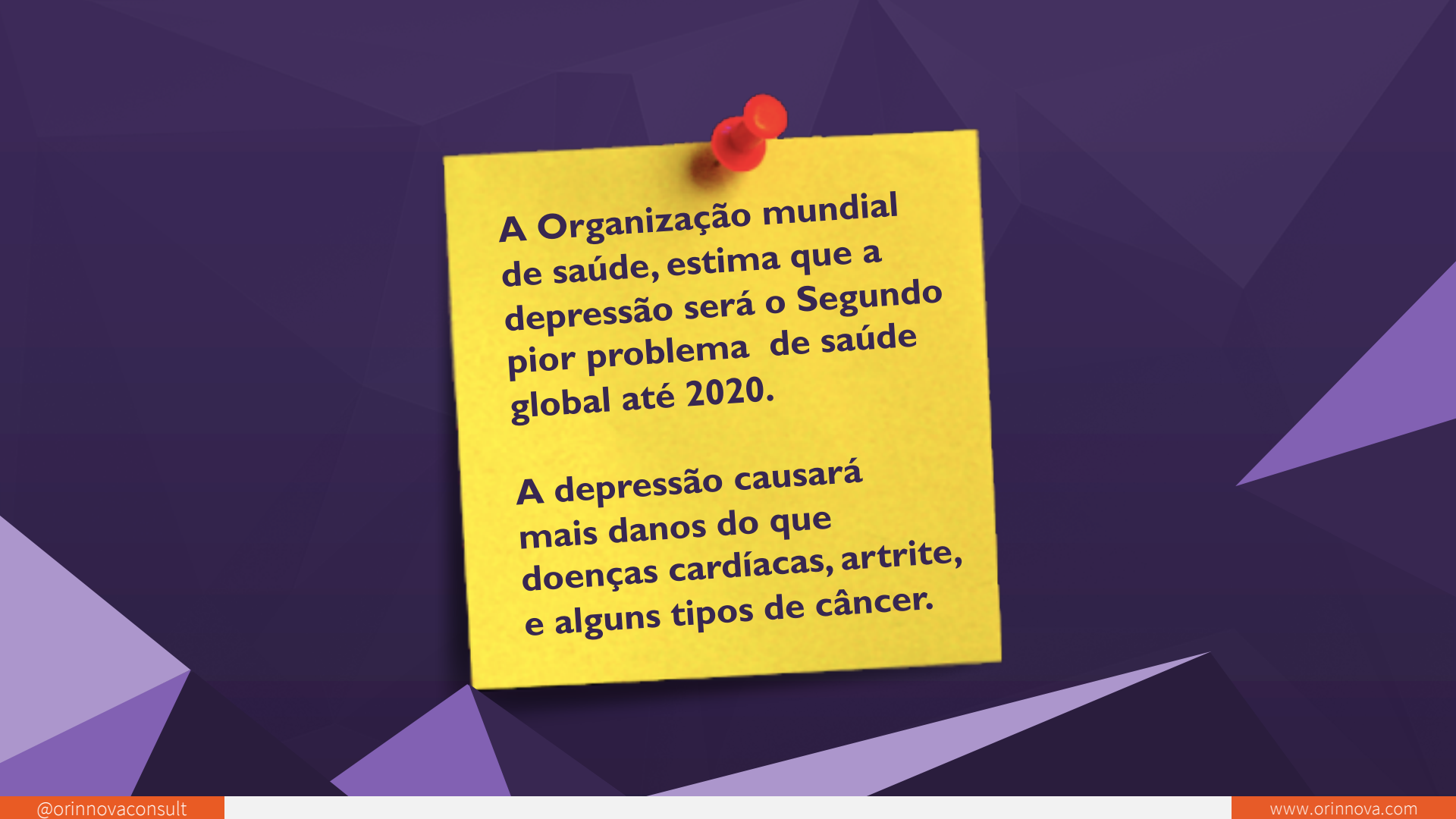
CARLA MENDES

AGILE COACH / HIGH PERFORMANCE



Como ser ágil quando nos sentimos ...





A Organização mundial de saúde, estima que a depressão será o Segundo pior problema de saúde global até 2020.

A depressão causará mais danos do que doenças cardíacas, artrite, e alguns tipos de câncer.

O que é Biohacking?

BIO=VIDA + HACKING = MODIFICAR

BIOHACKING = MODIFICAÇÃO OU DOMÍNIO DA VIDA

TÉCNICAS DE MINDSET

Utilização de técnicas comprovadas cientificamente pela neurociência para desenvolvimento de um mindset de alta performance

TÉCNICAS MÉDICAS

A realização de pesquisas avançadas de sequenciamento de genes em laboratórios profissionais ou em casa



TÉCNICAS FÍSICAS

Corpo e mente estão diretamente conectados. A melhora de um ajuda na melhora do outro.

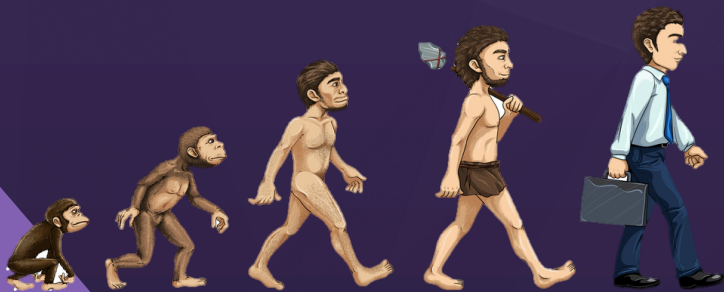
TÉCNICAS NUTRICIONAIS

Deixe o alimento ser o seu remédio!

TÉCNOLOGIA

Usar dispositivos eletrônicos para gravar informações ou dados biométricos

De onde Surgiu o biohacking?



T ecnologia



Dave Asprey



Neil Harbisson



Gabriel Goffi



Traders

QUAL O OBJETIVO EM SE AUTO-HACKEAR?

“Mais outra frase que sustento: “Um homem sábio deve considerar que a saúde é a maior das bênçãos humanas e aprender tê-la por seu próprio conhecimento trará vida longa”

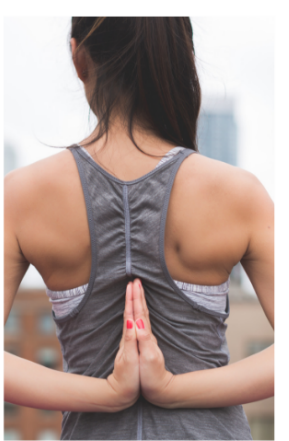
- Melhorar a função cerebral em todas as áreas;
- Entrar em estado de cura e regeneração;
- Ter mais energia e disposição para realizar suas atividades;
- Dormir melhor para melhorar todo o sistema
- Sentir-se mais feliz, confiante e determinado
- Eliminar estresse, ansiedade e distúrbios emocionais
- Ser mais focado;
- Viver a vida utilizando o seu maior potencial



scrum4life
NUTRIÇÃO • ATIVIDADE FÍSICA • MINDSET



Agilidade de dentro
para fora!



OS 07 SUPER HACKS PARA ALAVANCAR A SUA CARREIRA

- 1- #SCRUM4LIFE
- 2- #ALIMENTAÇÃOPODEROSA
- 3- #CORPOEMMOVIMENTO
- 4- #SONOBELAADORMECIDA
- 5- #USEBINEURAI
- 6- #MANHÃSPODEROSAS
- 7- #NEUROFEEDBACK

#SCRUM4LIFE



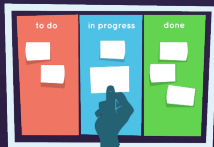
DEFINA SEUS OBJETIVOS

- Onde você quer chegar? Quais são seus sonhos?
- Seja claro e específico
- Qual resultado esse objetivo vai trazer para a sua vida?



QUEBRE SEUS OBJETIVOS EM SPRINTS

- A cada sprint você precisa colher um pedacinho dos seus resultados;
- Suas sprints devem durar de uma a duas semanas;



TENHA UM KANBAN PARA GESTÃO DA SUA VIDA

- Torne as atividades visíveis;
- Acompanhe diariamente a evolução;
- Organize por prioridades e valor;



MELHORE E APRENDA SEMPRE!

- A cada mês faça um balanço geral dos pontos positivos e negativos das suas sprints
- Identifique onde você pode melhorar
- Identifique onde você está indo muito bem

TECNOLOGIAS SUPORTE!



#ALIMENTAÇÃO PODEROSA



COMA COMIDA DE VERDADE

- Elimine industrializados
- Elimine açúcar e álcool
- Prefira alimentos quase crus, ou crus
- Se alimente de vegetais, legumes, proteínas e gorduras boas



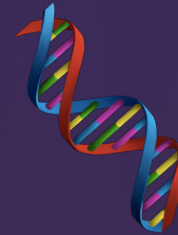
NOTRÓPICOS

- Também conhecidos como as drogas da inteligência;
- TCM8
- Qualia Mind
- Qualia Focus



INVISTA NOS SUPERALIMENTOS

- uma categoria SUPERior de alimentos que possuem elevada densidade nutricional;
- Coco e derivados, cúrcuma, spirulina, clorella.



SE ALIMENTE DE CORDO COM A SUA GENÉTICA

- Descubra quais alimentos diminuem a sua performance;
- Veja qual é melhor dieta para o seu estilo de vida, a que você se sente melhor em fazer.

TECNOLOGIAS SUPORTE!



#CORPOEMMOVIMENTO

CrossFit®



YOGA

TECNOLOGIAS SUPORTE!



#SONOBELAADORMECIDA



ILUMINAÇÃO

- Lentes e filtros coloridos para melhorar o processamento do cérebro;
- A luz azul afeta o nosso sono.



CRIE UMA ROTINA

- Não tome café antes de ir para a cama;
- Relaxe antes de se deitar;
- Não utilize eletrônicos pelo menos 1 hora antes;
- Procure dormir sempre no mesmo horário;
- Durma em um quarto bem escuro;

DISTRAÇÕES que podem te manter ACORDADO(A)



69%

dos brasileiros

têm dificuldade para dormir

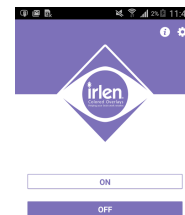
Estresse e dificuldade em desligar aparelhos eletrônicos são as principais causas.

Fonte: Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente (IPOM)

TECNOLOGIAS SUPORTE!



PILLOW



Learn More About Irlen

#USEBINEURAIAS



O PODER DOS SONS

- Alguns sons possuem a capacidade de influenciar o nosso comportamento;
- Tudo que existe no mundo possui uma frequência.

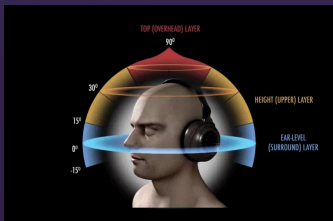


BENEFÍCIOS DOS BINEURAIAS:

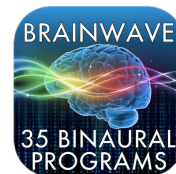
- Melhora foco e concentração;
- Reduz ansiedade e depressão;
- Aumenta a felicidade;
- Relaxa;
- Ajuda a fixar conteúdos ;
- Melhora as funções cognitivas cerebrais.

ENTENDENDO AS FREQUÊNCIAS:

1. **Delta:** são as mais lentas e estão associadas ao sono profundo;
2. **Theta:** entre 3 e 7 Hz. Presentes na meditação profunda e sono leve;
3. **Alfa:** entre 8 e 13 Hz. Ligadas à tranquilidade e relaxamento com olhos fechados e repouso sensorial;
4. **Beta:** as mais rápidas. Estão associadas ao estado de vigília, à lógica e ao raciocínio.



TECNOLOGIAS SUPORTE!



#MANHÃS PODEROSAS EM 26 MINUTOS!



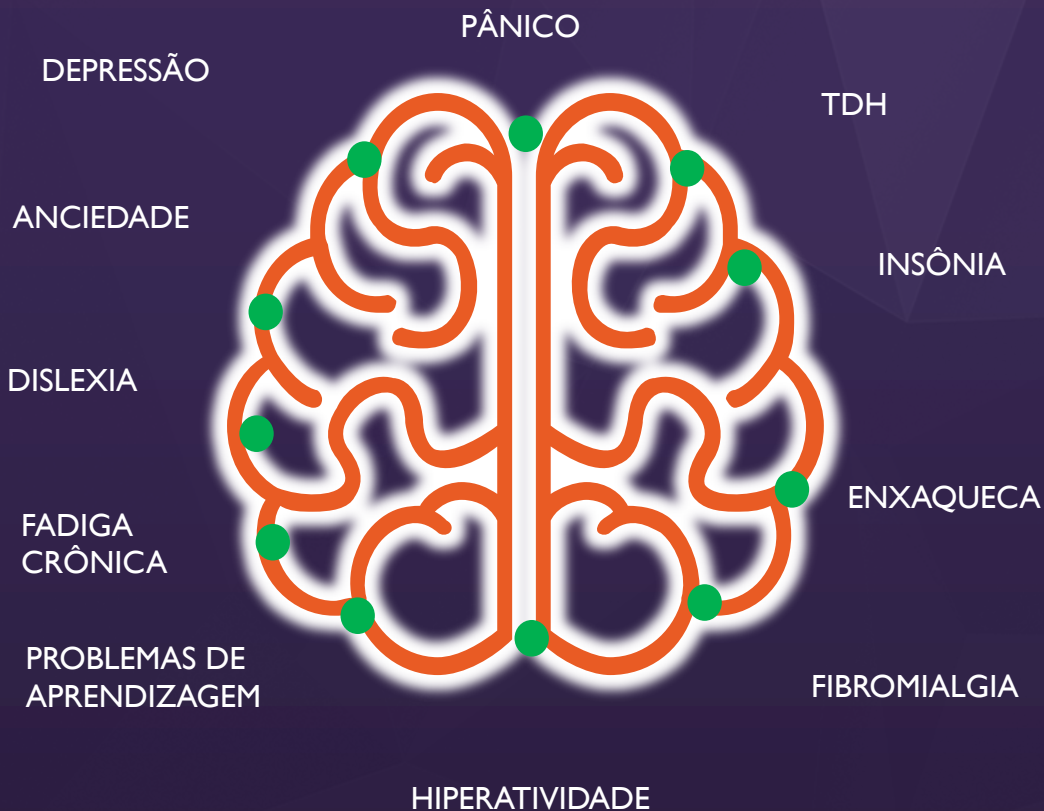
- 1 MINUTO DE SILÊNCIO
- 1 MINUTO DE AFIRMAÇÕES POSITIVAS
- 1 MINUTOS VISUALIZAÇÃO CRIATIVA
- 1 MINUTO AGRADECENDO
- 12 MINUTOS DE LEITURA
- 10 MINUTOS SE MOVIMENTANDO



TECNOLOGIAS SUPORTE!



#NEUROFEEDBACK



TECNOLOGIAS SUPORTE!



“

No fim, tudo se trata de se conhecer melhor através do aprendizado.

Encontre a sua melhor versão, e viva em seu potencial máximo”

Carla Mendes





Slack



www.orinnova.com

contato@orinnova.com

[@orinnovaconsult](https://www.instagram.com/orinnovaconsult)

CONTE COM A ORINNOVA, PARA QUE O SEU CONHECIMENTO CONTINUE A EVOLUIR.