



THE DEVELOPER'S CONFERENCE

Como apliquei limites para equilibrar minha vida



(CACO)
CLEITON MAFRA

Resultados
Digitais

2018 foi um ano muito bom



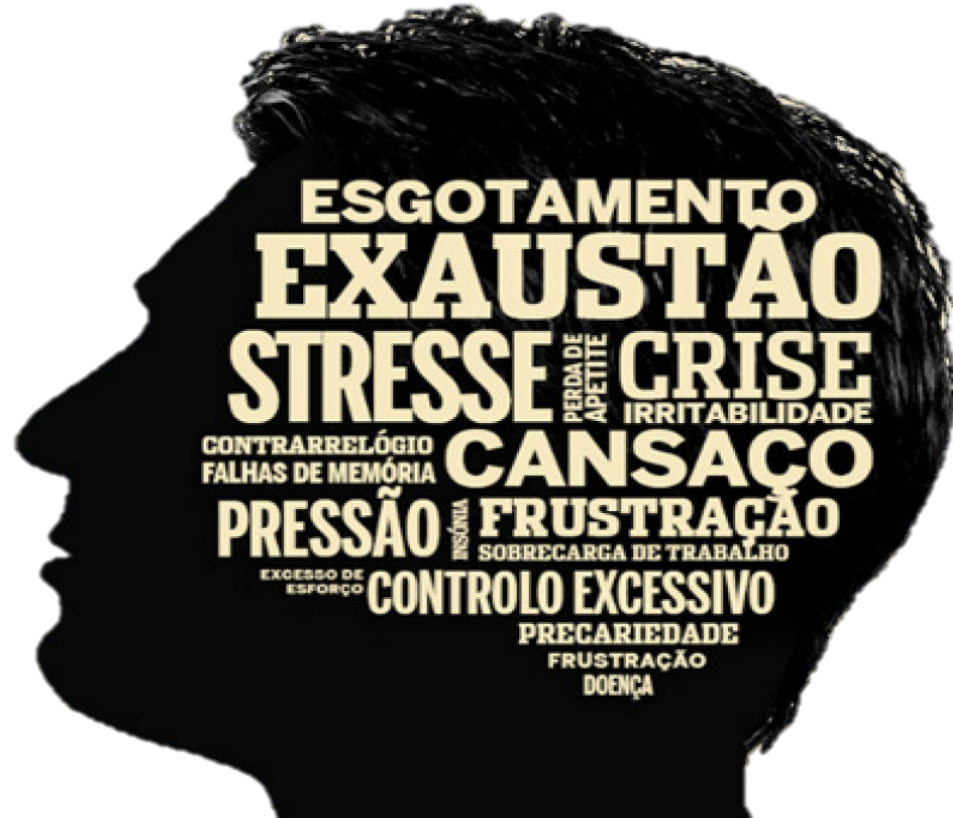
THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE



Mas nem sempre foi assim...



THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE



Buscava mais e mais



THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE



Segredo de dizer NÃO



- Fazer MENOS e ao invés de MAIS
- Precisamos de critérios claros para saber quando dizer SIM
- Buscar o que é essencial para você!

Caco – Cleiton Mafra

- Enterprise Agile Coach
- Sou ansioso
- Trabalho com intensidade
- Gosto de resolver problemas
- Trabalho à 17 anos com software
- Contato com agilidade desde 2009



<https://www.linkedin.com/in/cleitonmafra/>



THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE

Resultados Digitais



Método Kanban
.com.br



Direto
ao Ponto
caroli.org



Surdo para Surdo

Resultados Digitais

6&7&8 NOV 2019
FLORIPA - BR

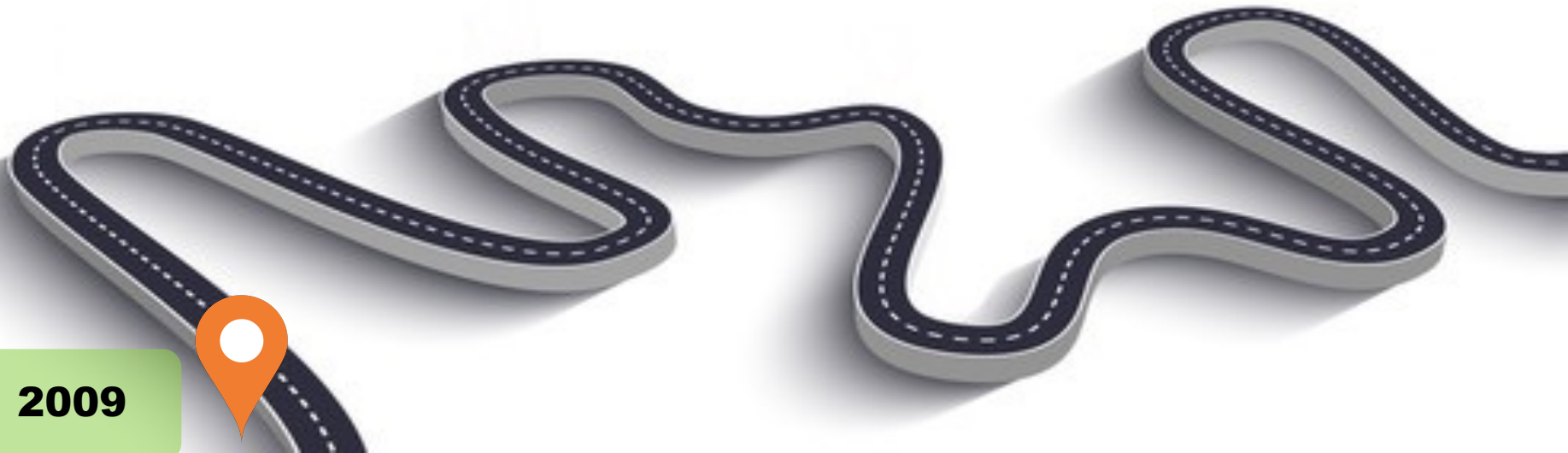
RD
SUMMIT



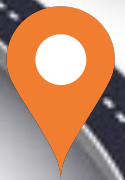
7 anos **750** RDoers **12000** Clientes **20** Países

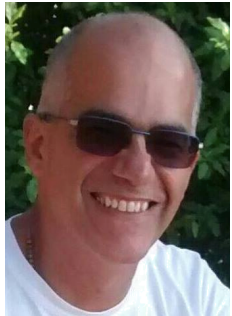


THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE



2009

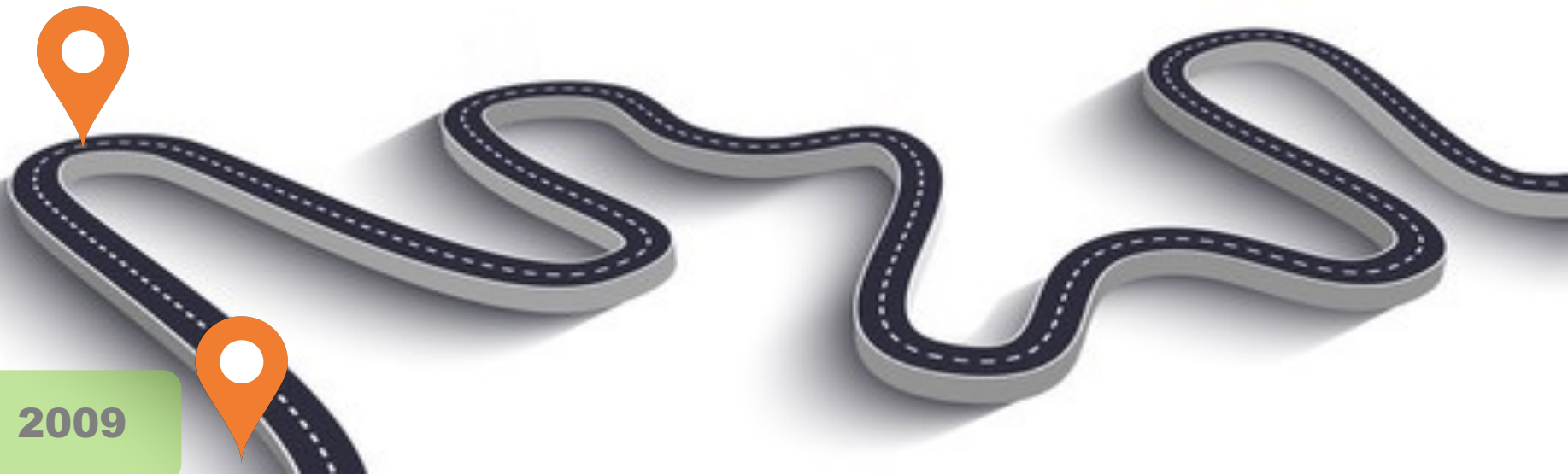




2015



THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE



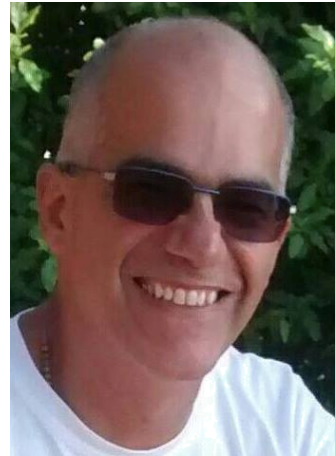
2009

2015 - Coaching



THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE

- Coaching com Antonio Murr
- Descobri quem eu era? (Eneagrama)
- Desenhei a carreira para futuro – áudio
- Usar a ansiedade com força
- Fazer gestão da ansiedade
- Aumentar as forças ao invés de focar nas fraquezas



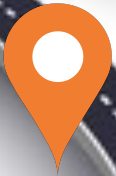


THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE

2015

2016

2009



2016 – Foco e intensidade



THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE

- Foco na carreira
- Intercâmbio Canadá
- Desafios muito bons no trabalho
- Buscava mais e melhor

2016 – Foco e intensidade



- Foco na carreira
- Intercâmbio Canadá
- Desafios muito bons no trabalho
- Buscava mais e melhor
- No entanto..
 - Pouquíssimo tempo para família
 - Ganhei peso
 - Picos de ansiedade novamente



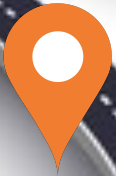
THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE

2015

2016

2017

2009



2017 – Muitas frentes



THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE

- Continuava o foco na carreira
- Mais trabalho que ano anterior
- Usava horas em casa para trabalhar
- Muitas palestras

2017 – Muitas frentes



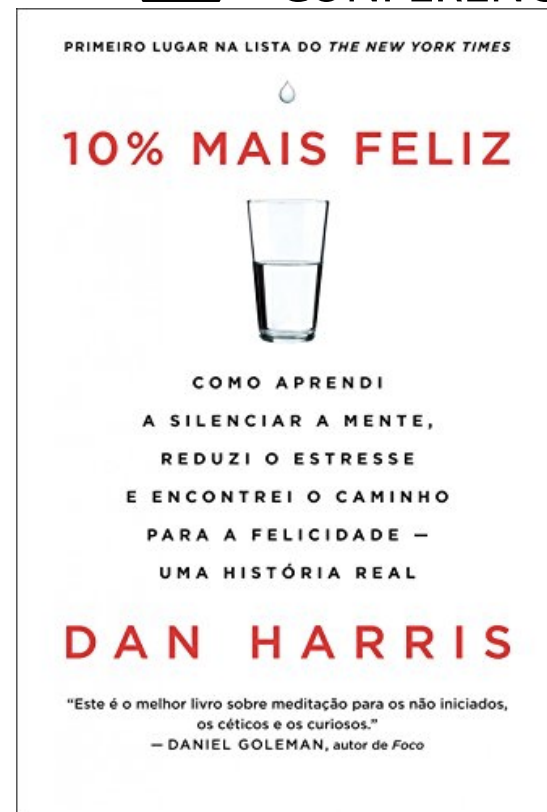
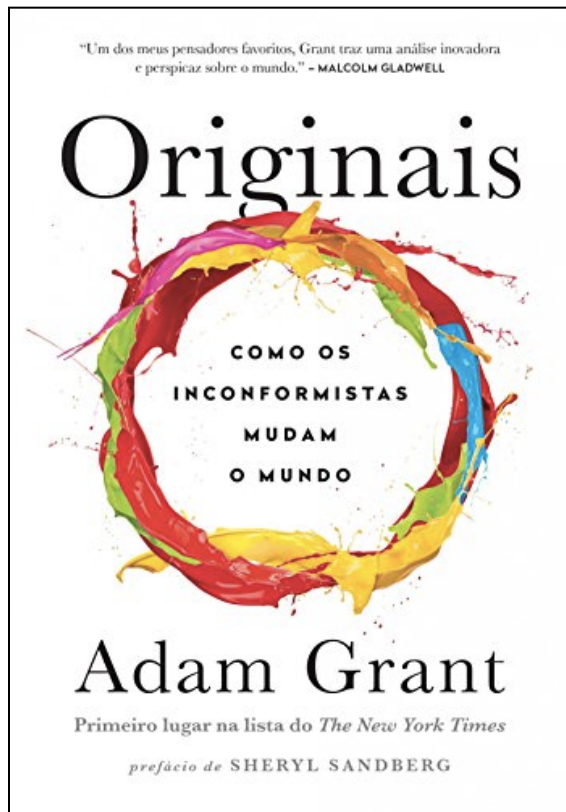
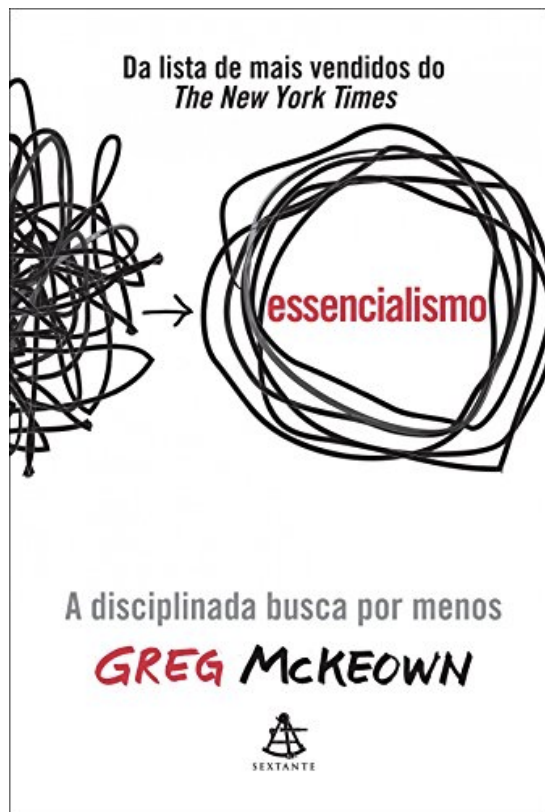
THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE

- Continuava o foco na carreira
- Mais trabalho que ano anterior
- Usava horas em casa para trabalhar
- Muitas palestras
- Sintomas vieram de novo
 - Mais peso e cansaço
 - Sono ruim
 - Stress e ansiedade alta

2017 - Chegou o Ian



2017 – 3 inspirações





THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE

“Metade dos problemas da vida decorre de dizer SIM depressa demais e não dizer NÃO cedo o bastante”

Josh Billings

2017 – Lições



- Definir o que é importante
 - Acostume-se com a ideia “Menos porém melhor”
- Criar um formato para fazer escolhas
- Estava ocupado demais para pensar na vida
- Definitivamente eu precisa aprender dizer NÃO
 - Diga SIM só para 10% das oportunidades
- Preciso colocar limites no que consome meu tempo.

2017 – A busca por menos



- Início da jornada do essecialismo
- Busquei ajuda do Antonio Murr e Ariana(Coach)
- Consolidei meus aprendizados de 2016 e 2017
- Criei um framework que me ajudar



Definição dos Pilares



Prioridades



1. Ter uma vida focada na família
2. Conseguir estabelecer e **respeitar** os limites para as atividades relacionadas ao trabalho, para criar o tempo para a família
3. Conseguir lidar com as frustrações, me libertar do julgamento que me aprisiona e gera sofrimento

Características Essenciais



- Analisar sem julgar
- Escolher bem os problemas que vai resolver
- Saber dizer NÃO e estabelecer limites
- Engajar as pessoas em uma causa comum
- Age com intensidade

Limites

- Tomei consciência que precisava fazer menos.
- Toda que vez que eu dizia SIM para trabalhar mais que o normal, eu também estava dizendo NÃO para minha família e minha saúde.



Limites



Limites



THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE

**Resultados Digitais =
empresa alinhada com meus objetivos,
onde poderei desempenhar todo meu potencial e
construir coisas de nível mundial com pessoas admiro**

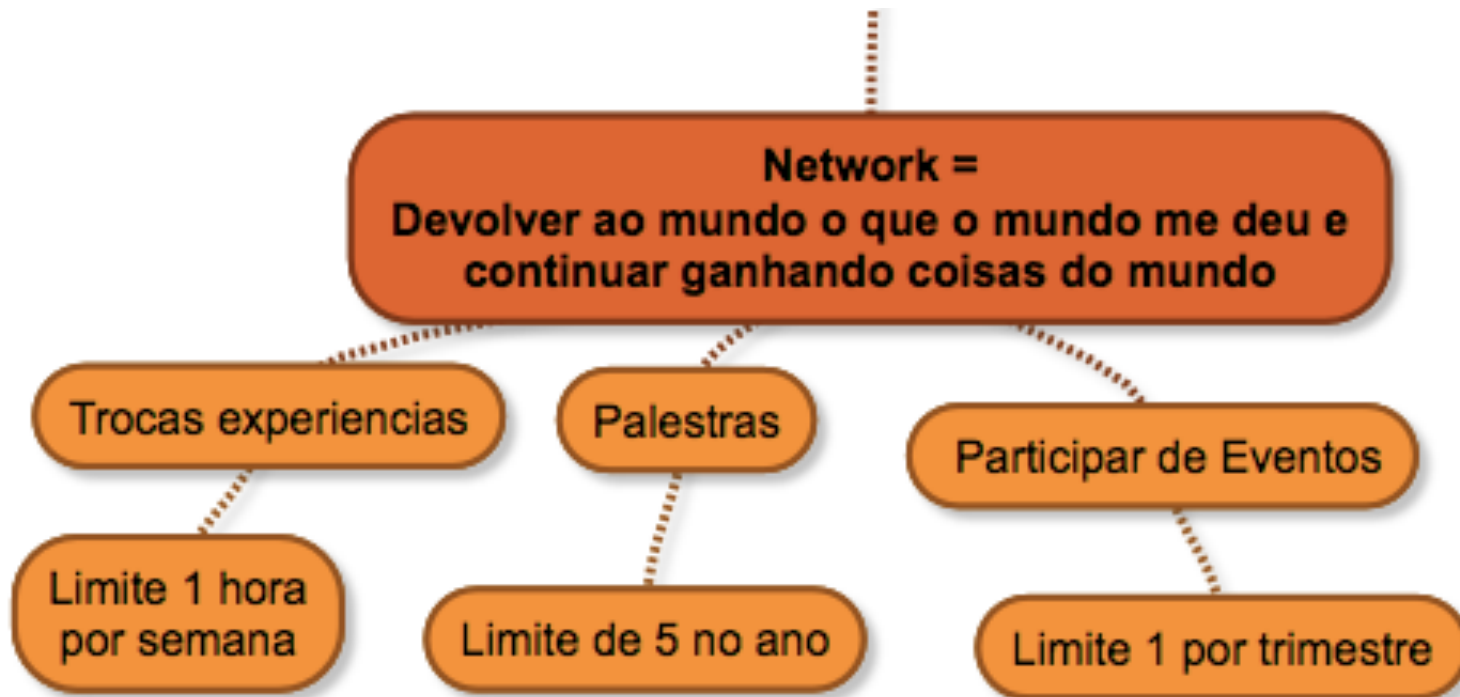
**Objetivo de resolver tudo na empresa,
sem levar trabalho para casa**

**Só comprometer 3 dias da semana com as atividades e projetos.
Deixar 2 dias para aprendizado, inovação e imprevistos**

**Agile Coach para formar times de de alta performance
(produto e desenvolvimento),
que trabalham felizes e
geram ótimos resultados para a empresa**

**Resistir a tentação de resolver todos
os problemas da empresa,
tenha foco em produto e desenvolvimento**

Limites



Limites



THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE

**Treinamentos e Workshops =
Ensinar e aprender**

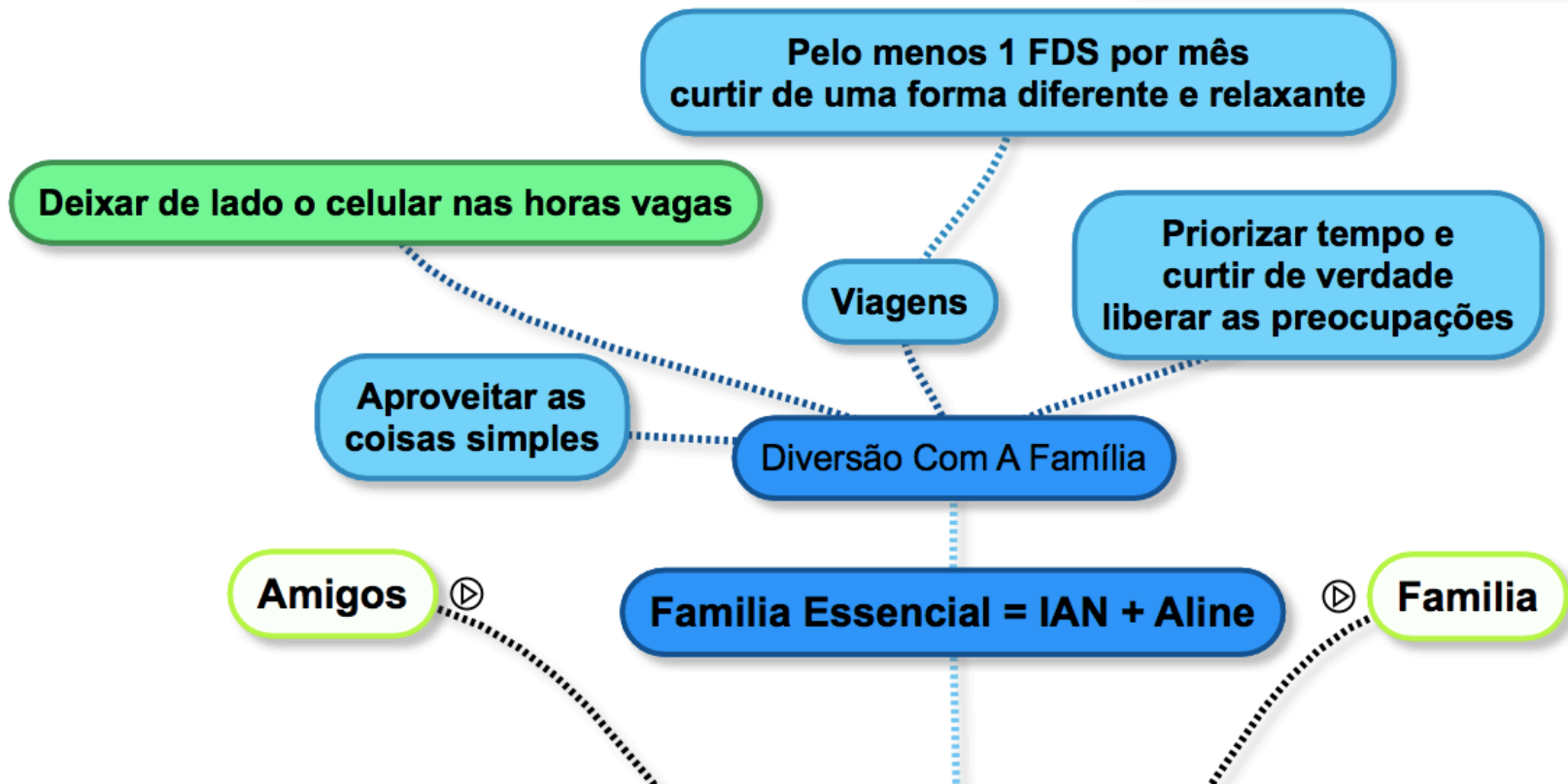
**Workshop Método Kanban Na Prática
Workshop Lean Inception - Caroli**

Limite de 1 por mês

Os limites criam tempo para



THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE



Os limites criam tempo para



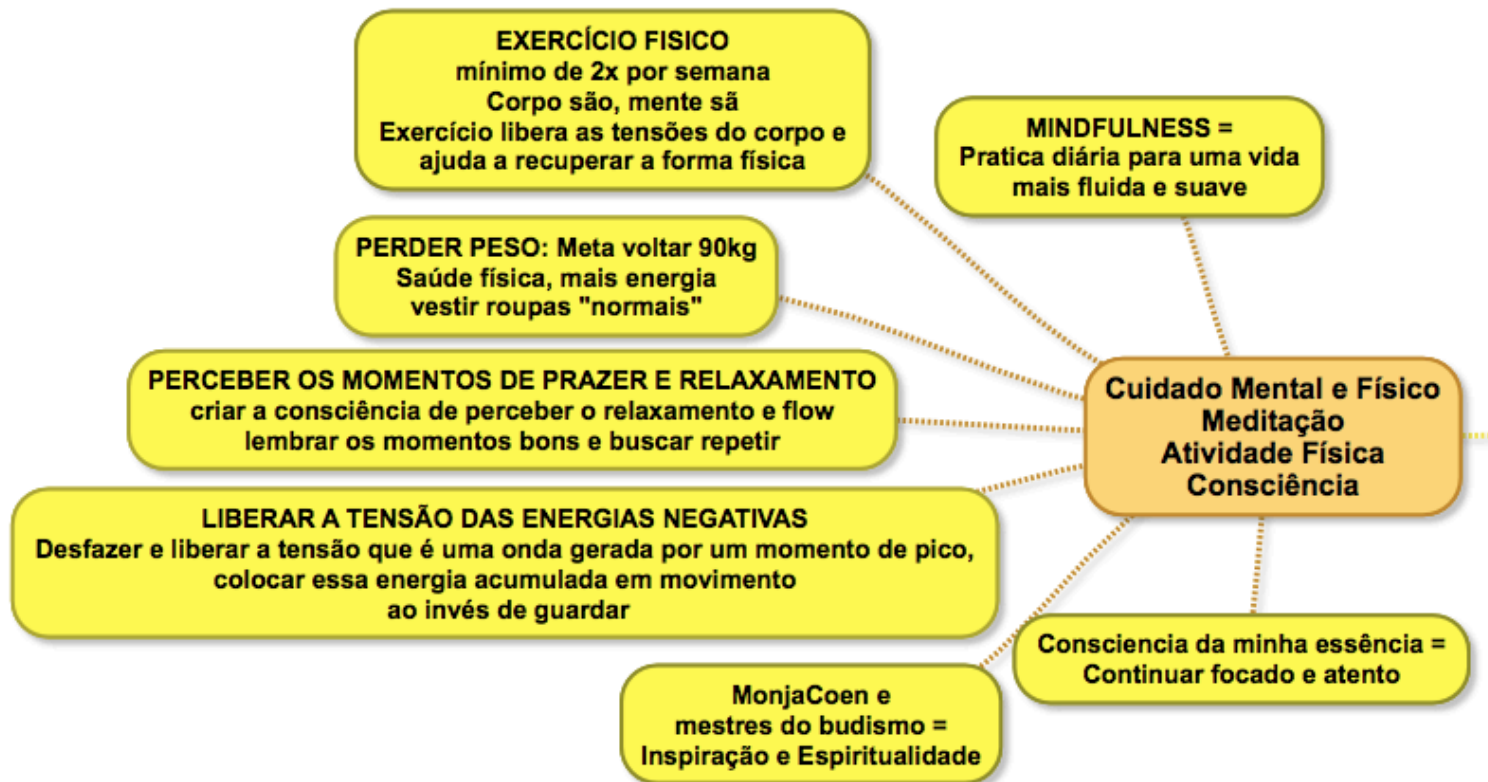
THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE



Os limites criam tempo para



THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE





THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE

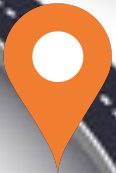
2015

2016

2018

2017

2009

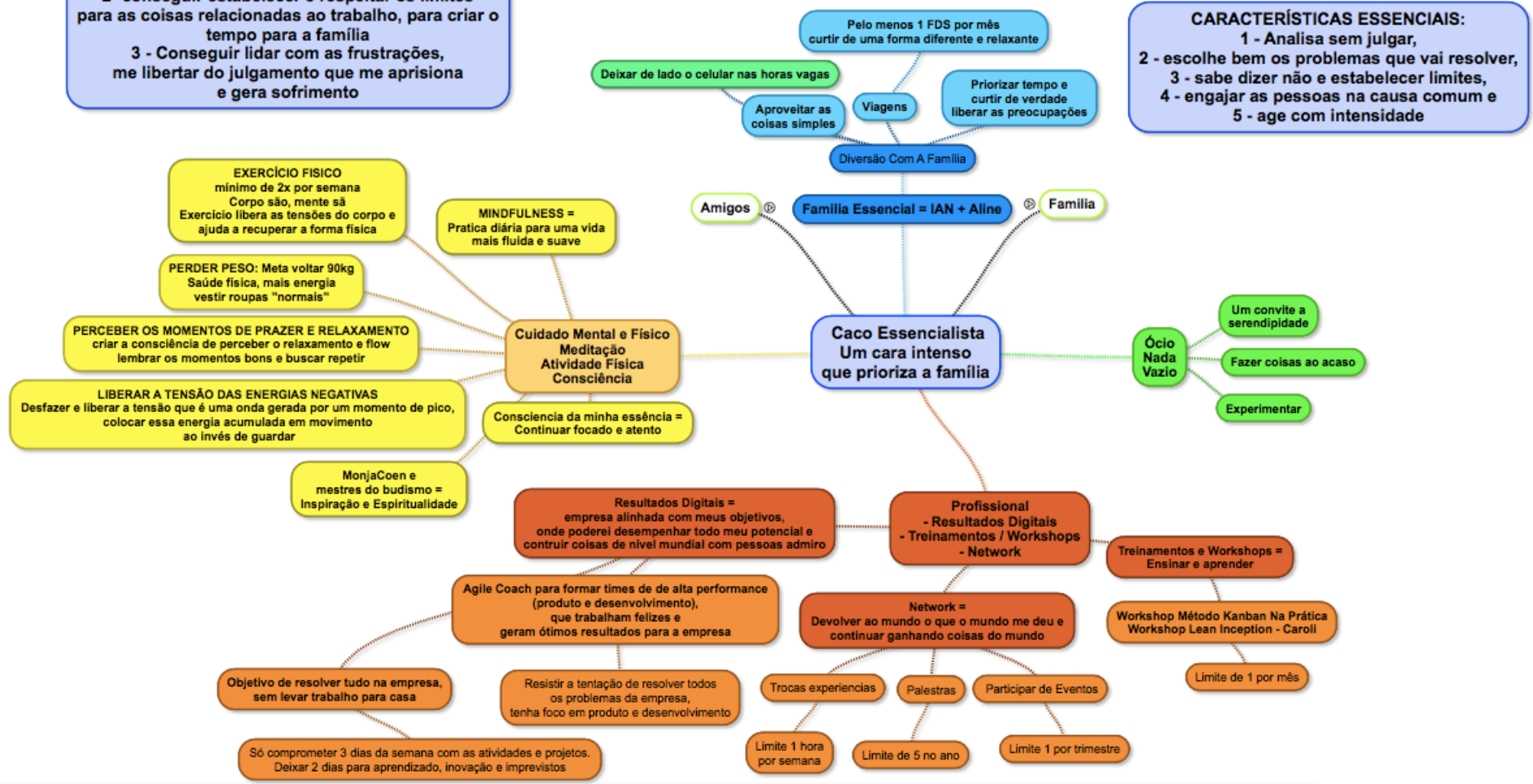


PRIORIDADES:

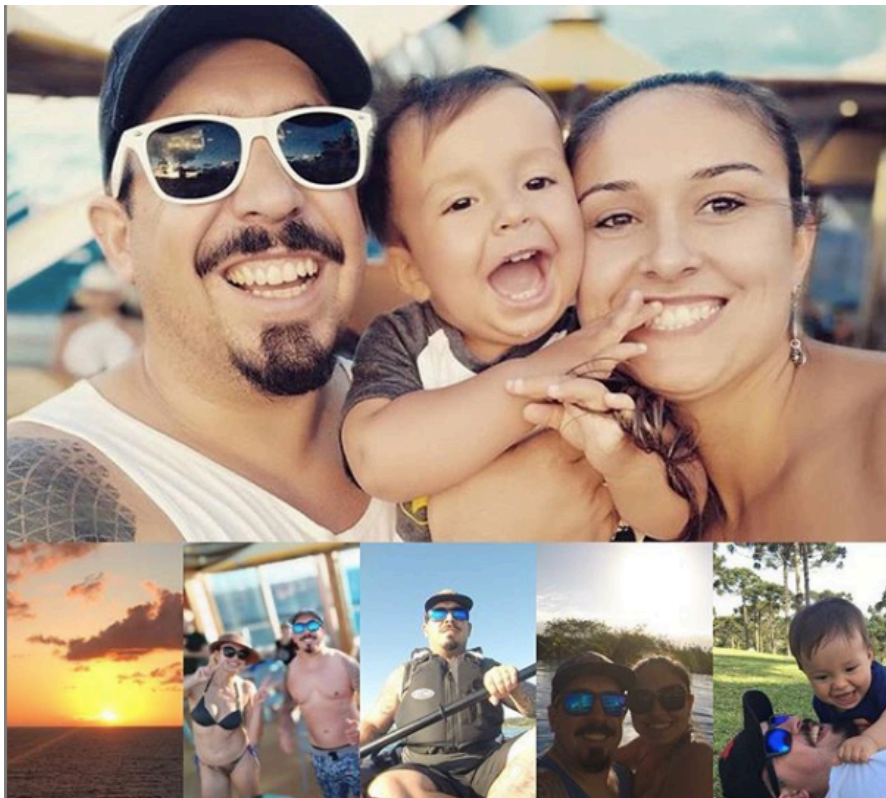
- 1 - Ter uma vida focada na família
- 2- conseguir estabelecer e respeitar os limites para as coisas relacionadas ao trabalho, para criar o tempo para a família
- 3 - Conseguir lidar com as frustrações, me libertar do julgamento que me aprisiona e gera sofrimento

CARACTERÍSTICAS ESSENCIAIS:

- 1 - Analisa sem julgar,
- 2 - escolhe bem os problemas que vai resolver,
- 3 - sabe dizer não e estabelecer limites,
- 4 - engajar as pessoas na causa comum e
- 5 - age com intensidade



2018 – Um ano incrível



cleitonmafra
Santa Catarina



cleitonmafra Só agradecer por esse ano incrível! Primeiro a @alinemafra_ e ao ian, os meus pais e toda a família, família é sempre o nosso bem mais precioso.

Por natureza eu sou intenso e meio "doido", quem me conhece sabe, isso trás um monte de energia e coisa boa, nos últimos 10 anos eu coloquei muita dessa intensidade pra valer mesmo no trabalho, trabalhei muito, estudei muito, li uma centena de livros, pratiquei, acertei, errei, tive medo, tive crises de ansiedade, foi muito louco, muitas vezes pensei em desistir, fiz muitas coisas que me chamaram de louco, fui julgado e segui em frente. "Se der medo, vai com medo mesmo"



Curtido por marcoswp3x e outras 51 pessoas

31 DE DEZEMBRO DE 2018

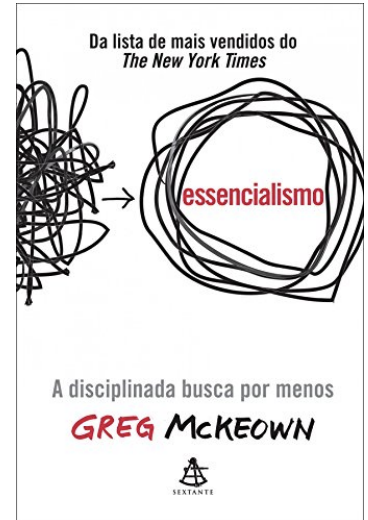
A jornada continua...



THE
DEVELOPER'S
CONFERENCE

”Só é realmente livre
aquele que sabe
estabelecer limites.”

Greg McKeown
em Essencialismo





THE DEVELOPER'S CONFERENCE

Muito obrigado!



(CACO)
CLEITON MAFRA



<https://www.linkedin.com/in/cleitonmafra/>

Resultados
Digitais