

EMBASAMENTO CIENTÍFICO

Trabalho Focado (Cal Newport)

No livro “Trabalho Focado”, o autor traz a ideia de foco intenso provocado por tarefas desafiadoras e significativas. Se as tarefas diárias não tiverem um certo grau de desafio, a tendência é que você se sinta entediado e procrastine. Daí a importância do Alinhamento de Metas proposto no Método AVP de Planejamento e explorado na utilização do Planner-Vison.

Lei de Parkinson

A teoria da Lei de Parkinson afirma que o trabalho se ajusta ao tempo que você predeterminou para concluir a tarefa. O Método AVP, utilizado no Planner-Vison, te ajuda a selecionar o que é crucialmente importante e determinar horários realistas específicos para realizar cada atividade, o que te ajuda a manter o foco e ser mais produtivo.

Teoria do Flow

Um outro fundamento do Método AVP é fazer no máximo 3 atividades importantes no dia. Mesmo havendo outras tarefas no dia a dia, estas serão suas prioridades máximas. Isso é fundamentado pelo conceito de “Flow”, trazido pelo psicólogo Mihály Csikszentmihályi.