2025

# 03 MARÇO

# CALENDÁRIO B.O.T. (BRILHO NOS OLHOS NO TRABALHO)

KENSHIN Treinamentos

WWW.KENSHIN.COM.BR

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 De 1 a 5, como está o seu Brilho nos Olhos no Trabalho? |
| 2 Leia uma frase inspiradora e anote 3 expectativas. | 3 Liste 5 motivos de gratidão no trabalho. | 4 Aproveite o feriado. | 5 Assista o podcast B.O.T. | 6 Pense no melhor dia de trabalho até hoje. O que foi tão especial? | 7 Sorria aos colegas e anote o efeito no seu humor. | 8 Reflita sobre o que o trabalho significa para você. |
| 9 O que você aprendeu sobre você até aqui? | 10 Escreva uma carta com suas conquistas. | 11 Elogie um colega por algum progresso que você notou. | 12 Assista o podcast B.O.T. | 13 Liste as atividades que te drenam as forças. | 14 Peça um amigo dizer quais são as forças que ele vê em você. | 15 Faça um dia de detox das redes sociais. |
| 16 O que você aprendeu sobre você até aqui? | 17 Marque um café com um amigo que você não vê faz tempo. | 18 Liste as atividades que te drenam as forças. | 19 Assista o podcast B.O.T. | 20 Liste ideias para tornar seu trabalho mais divertido. | 21 Compartilhe uma frase inspiradora com seus colegas. | 22 Liste suas qualidades e pontos fortes |
| 23 O que você aprendeu sobre você até aqui? 30 | 24 Faça um ato de gentileza no trabalho. 31 | 25 O que poderia mudar e que só depende de você? | 26 Assista o podcast B.O.T. | 27 Agradeça uma pessoa que fez a diferença na sua vida. | 28 De 1 a 5, como está o seu Brilho nos Olhos no Trabalho? | 29 De 0 a 10, como está o seu Brilho nos Olhos no Trabalho? |

Podcast B.O.T. - Brilho nos Olhos no Trabalho (quartas-feiras, às 19h horário Brasília, no LinkedIn, Facebook e Youtube)

®Kenshin - Todos os direitos reservados