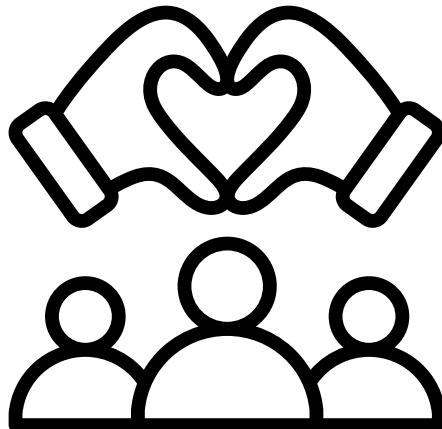




# Conversinhas

Rituais curtos • baixo custo • alta repetição  
Para fortalecer clareza, confiança,  
colaboração e performance!



TEM INICIATIVAS DE CULTURA QUE SÃO LINDAS NO POWERPOINT... E MORREM NA ROTINA.

O que geralmente funciona (e escala) é o oposto: microações.

Faça a microação caber em um ritual que já existe  
Não crie reunião nova. Encaixe em: daily, weekly,  
1:1, check-in de sprint, retrospectiva, reunião de  
status, kick-off.



# Sugestão de uso

## 1) RH coloca as cartas em circulação

Distribua para o time, ou deixe disponível onde a vida acontece: copa, mesa de entrada, onboarding, ou fixe um “card do dia” no Slack.

## 2) Uma carta por dia, sem drama (3—8 min)

Cada pessoa pega 1 carta e faz a microação no mesmo dia. É propositalmente curto: cabe entre reuniões, no meio do fluxo, sem virar projeto.

## 3) Troca + 60 segundos de história

No fim do dia (ou no dia seguinte), a pessoa troca a carta com alguém e conta, em até 60 segundos:

- o que fez
- o que aconteceu (um detalhe real)
- se repetiria ou ajustaria



IMPRIMA, RECORTE E LEVE COM VOCÊ



Arrume um cantinho  
da sua mesa  
(1 minuto)



Se alongue  
por 1 minuto.



10 respirações  
lentas: inspire  
normal, solte o ar  
mais devagar.  
Repita 10x.



Por 20s, olhe para  
algo longe (uns 6m) a  
cada 20 min de tela  
– comece com 1  
rodada agora.



Agradeça alguém  
do time hoje, pode  
ser em uma  
conversa, com um  
bilhete.



Faça um ato de  
bondade aleatória.  
facilite a vida de  
alguém Sem anunciar  
(um café, um link, um  
template, um “deixa  
comigo”).



Levante e ande  
5 min.  
Sem celular.



Faça uma “mini-  
vitória” de 3  
minutos. Escolha  
algo minúsculo e  
finalize (responder  
1 e-mail, organizar  
1 arquivo, fechar 1  
pendência).



Tire um tempo para  
pensar e depois  
escreva em um papel  
(anonimo), 03 coisas  
que melhoraria nosso  
ambiente de trabalho