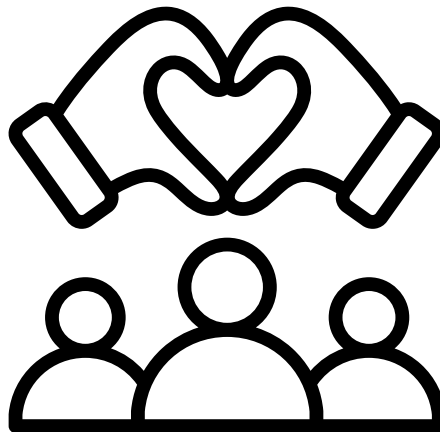




Conversinhas

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**