



Especialista aponta 10 erros que matam a produtividade no trabalho

Atitudes simples podem resolver os problemas fazendo o trabalho render mais

| 11.11.2009 | 07h48

Apesar do planejamento bem feito e das muitas horas de trabalho diário, o tempo nunca parece ser suficiente para muita gente. O consultor Christian Barbosa, especialista em administração de tempo, lista abaixo os 10 "ladrões de produtividade" e dá dicas de como lidar com eles:

 ENVIAR POR EMAIL

 PÁGINA ÚNICA

 IMPRIMIR

 COMPARTILHAR

Tamanho da letra: **A A A**

|Veja também

As regras têm de ser claras

Por que trabalhamos tanto

|Últimas notícias

16:14 | Hubner rebate críticas ao projeto da usina de Belo Monte

16:08 | PORTFÓLIO-As lições de Dubai para o quadro da economia global

15:57 | Petrobras: gasoduto terá capacidade máxima em 2010

15:56 | Lula inaugura estação do gasoduto Urucu-Coari-Manaus

15:55 | Gasoduto no AM atingirá capacidade máxima em 2010

1  **E-mail**  Ficar com e-mail aberto o dia todo faz o nível de interrupções ficar intolerável, aumenta a ansiedade e a sensação de atividades por fazer. O consultor recomenda definir períodos para lidar com as mensagens, deixando a caixa de entrada fechada no restante do tempo.

2  **Não ter clareza sobre o que fazer**  O que você precisa fazer primeiro? Você sabe pelo menos 80% do que deve ser feito em um dia de trabalho? Segundo Barbosa, se você não souber responder a essas perguntas, com certeza vai se perder em tarefas circunstanciais.

3   **Estou em reunião**   Uma pesquisa feita pela empresa da qual Christian Barbosa é diretor, a Triad

Imóveis
com subsídios de até
R\$23mil*

+ Todas as notícias

Consulting, demonstra que um terço das reuniões podem ser canceladas. O consultor recomenda: ⁰⁰₉₉dieta de reuniões já! Quanto menos, melhor. Se tiver de fazer, seja objetivo, defina pontos de discussão e faça durar no máximo 2 horas⁰⁰₉₉.

4 ⁰⁰₉₉ **Redes Sociais** ⁰⁰₉₉ No ambiente de trabalho você usa Twitter, Facebook, Orkut? Ainda que sua empresa permita, controle a ansiedade de ficar conectado a essas redes enquanto desenvolve suas atividades. Utilize eventuais intervalos no dia ou o horário de almoço.

5 ⁰⁰₉₉ **Falta de energia** ⁰⁰₉₉ Você está cansado, sem pique e não consegue se concentrar? A falta de energia rouba muitas horas do dia e faz a pessoa surfar em atividades circunstanciais. Tenha hobbies, procure um médico e alimente-se em horários regulares.

6 ⁰⁰₉₉ **Falta de foco** ⁰⁰₉₉ Começa uma atividade e em pouco tempo salta para outras tarefas? Se a atividade for grande, tente dividi-la em pequenas partes. Feche qualquer outro software que não esteja usando, coloque o celular no silencioso e, se funcionar para você, ouça música.

7 ⁰⁰₉₉ **Navegador cheio de favoritos** ⁰⁰₉₉ Você abre seu navegador para entrar em um site, esbarra na lista de favoritos e começa a perambular por outros portais? Instale outro navegador e não importe os seus favoritos. No novo browser, com a lista de favoritos zerada, você perde a tentação de ficar navegando sem propósito.

8 ⁰⁰₉₉ **Mensagens instantâneas** ⁰⁰₉₉ Se em sua empresa é permitido usar MSN, gTalk, Wave, dentre outros, a regra é simples: está ocupado? Deixe seu status no modo invisível ou offline. Está tranquilo? Fique ausente ou ocupado. Está com tempo para conversar? Fique disponível.

9 ⁰⁰₉₉ **Interrupções** ⁰⁰₉₉ Se muita gente interrompe você, pode ser porque sua comunicação não anda muito adequada. Faça uma revisão de como redige os emails, concede informações e delega atividades.

10 ⁰⁰₉₉ **Tarefas imprevistas, convites inesperados e favores** ⁰⁰₉₉ Que tal falar ⁰⁰₉₉não⁰⁰₉₉ de forma concreta, com base em planejamento e disponibilidade? Se muitas tarefas imprevistas surgem na sua rotina, é possível que o nível de planejamento não esteja adequado. Repare em quais dias da semana você tem mais imprevistos e utilize isso a seu favor.

✉ ENVIAR POR EMAIL

📄 PÁGINA ÚNICA

🖨 IMPRIMIR

🔗 COMPARTILHAR

Destaques do Portal EXAME



1 2 3
Presidente mundial do JPMorgan fala a EXAME

O que o Santander quer nos cartões

O banco tem três boas razões para criar sua própria empresa para concorrer com Redecard e Cielo (ex-Visanet).

- + Santander já negocia com empresa gaúcha
- + Brasil pode ter um cartão de débito nacional
- + Varejo pode concorrer com Cielo e Redecard