

Veículo: Vila Equilíbrio - TERRA

Data: 18/10/2010



Como não perder tempo com as redes sociais?

Seg, 18/10/2010 - 04h00 - *Bem-estar*

comente



imprimir



email



favoritos

Curtir

compartilhe:



As **redes sociais** entraram para ficar na vida das pessoas e na das empresas também. Quem participa de várias sabe muito bem que dá para ficar o dia todo navegando, então como não se prejudicar com isso?

O especialista em administração de tempo e produtividade, Christian Barbosa, explica que usando bem essas ferramentas você pode aproveitar dos benefícios, agora se usar mal, vai conseguir mais um ladrão de **tempo** para você se perder na sua rotina.



"Muitas empresas me questionam se devem ou não liberar o acesso às redes sociais na empresa, e digo que deve ser proibido apenas se sua empresa revista os funcionários e proíbe a entrada de **celular**. Caso contrário, tem de estar liberado! Rede social é parte da vida e do tempo de todo mundo, ajuda a impulsionar muitos negócios, gera networking, contrata pessoas, busca informações, ajuda a pessoa a relaxar, a se comunicar, etc".

Já que o uso é inevitável, é necessário então se preocupar com o uso consciente da ferramenta, ou do contrário, a má utilização poderá matar sua produtividade por completo. "Se mesmo assim achar que deve bloquear, então use um meio termo: libere nos horários pré e pós-expediente".

Christian deu algumas práticas que valem não só para as empresas, mas para o dia a dia de cada um. Confira:

Participe de redes sociais relevantes: você não precisa estar em 10 redes sociais, selecione as mais relevantes e que tenham o maior número de pessoas conectadas a seus objetivos.

Desabilite os avisos de recados e mensagens: configure suas redes para não ficar te avisando, apitando ou enviando e-mails a cada nova mensagem ou scrap que você receber. Se você visualizar todos os avisos, vai perder um tempo que você nem imagina e o que os olhos vêem, a curiosidade não consegue controlar, não é?

Tenha horários: assim como no e-mail, nada de ficar com a rede aberta toda hora. Defina horário ou dias para atualizar e olhar suas redes. Costumo olhar minhas redes sempre de noite ou aos domingos. O twitter, quando estou na empresa, vejo três vezes por dia e olhe lá.

Utilize Softwares: existem milhares de programas que ajudam você a atualizar suas redes sociais de forma simples e integrada.

Dica para o twitter: como o twitter está na moda, a minha dica é: siga poucas pessoas, mas com conteúdo relevante. Se você seguir muita gente não deve estar usando o twitter como fonte de conhecimento e provavelmente ele não deve estar agregando muito valor ao seu dia-a-dia, pois acaba tendo tantas mensagens que dificilmente você vai ver.

leia também

- O quanto você se expõe na web?
- Mulher é maioria em redes sociais

"Redes Sociais é a invenção mais nerd que deu mais certo no mundo dos "pops"! Impossível viver sem, mas não se perca por causa dela, saiba usá-la com sabedoria e não jogue seu tempo no lixo!", conclui o profissional.

Assuntos relacionados: tempo, equilíbrio, bem estar, trabalho, empresas, christian barbosa, redes sociais, perder tempo, ganhar tempo