

PRODUTIVIDADE PESSOAL

O grande segredo para quem quer gerenciar melhor seu tempo é saber priorizar tarefas. A atitude gera melhor desempenho no trabalho e mais prazer na vida pessoal



Responda rápido a esta pergunta: você classifica seus afazeres como "urgentes" ou "importantes"? Se você escolheu a primeira alternativa, acompanha os 41,5% das pessoas que participaram de uma pesquisa sobre o uso do tempo pelos brasileiros feita em 2009 pela Triad PS, consultoria especializada em produtividade e gerenciamento do tempo. O dado reforça outra estatística: o Brasil é o segundo país mais estressado do mundo, perdendo apenas para o Japão.

Realizar suas atividades em caráter de urgência, perdendo de vista o que é mais importante de fato, prejudica um melhor gerenciamento do tempo tanto na vida profissional quanto na pessoal. "As pessoas criam um modelo mental de produtividade ou de improdutividade que se replica na vida em todas as esferas", explica Christian Barbosa, especialista em gestão inteligente do tempo e fundador da Triad PS. "Líderes urgentes criam equipes e profissionais urgentes, que criam famílias urgentes. É um ciclo que precisa ser interrompido."

NO AMBIENTE DE TRABALHO

Dicas para aumentar a sua produtividade pessoal

Ser produtivo é saber o tempo que você tem e as atividades que precisa realizar. Ter consciência disso é o primeiro passo para um planejamento.

Cronogramas podem ajudar a visualizar as tarefas mais importantes e o tempo que você tem para realizá-las.

Checar e responder e-mails ou navegar por redes sociais o tempo todo tira o foco e a concentração. Controle isso quando precisa fazer um trabalho mais complexo.

Ferramentas e estratégias de colaboração permitem que todos visualizem o trabalho de todos. As pessoas podem se tornar mais responsáveis com prazos ao perceberem como o seu atraso pode encurtar o tempo dos outros.

Nem tudo é prioritário de fato. Se você tiver várias tarefas urgentes a serem realizadas ao mesmo tempo, sente com seu chefe para elencar prioridades.

Muitas empresas oferecem opções como flexibilidade de horário e home office. Antes de aceitá-las, conheça seu estilo de trabalho para saber se você pode ser produtivo dessa maneira.

PRODUTIVIDADE PESSOAL E QUALIDADE DE VIDA

Os especialistas chamam de "produtividade pessoal" a capacidade que uma pessoa tem de tirar o máximo de proveito de seu tempo tanto na vida pessoal quanto na vida profissional. Trata-se de um círculo vicioso, para o bem e para o mal.

"Com mais tempo, a pessoa pode investir mais em qualidade de vida, na sua saúde. A redução da ansiedade e do stress traz um relacionamento melhor com a família e os amigos", diz Christian Barbosa.

"Quando falta tempo, a pessoa não investe em cursos, viagens e se sente frustrada porque não consegue fazer o que quer. Ela não avança." Esse esgotamento que pode ser causado pelo foco excessivo no trabalho paralisa muitos profissionais. "A pessoa deixa de obter sucesso na área em que está focando porque não terá força no dia a dia para ter o máximo desempenho com o mínimo de esforço", completa o médico Alberto Ogata, presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV).