

Título: SOS ocupadas

Veículo: Revista Lola Magazine **Seção:** *** **Centimetragem:** 0

Página: Capa e 145 **Data:** 01/02/2011 **Valor:** 0



Lola magazine

"Tem gente que quer a solidão. Eu não!", diz Debora Bloch
Por Domingos Oliveira

EU AINDA TE AMO!
O show de persistência de casais juntos há muito tempo

OPRAH WINFREY
arrisca a carreira abrindo uma TV a cabo
Por Pedro Andrade

E AGORA, MARINA?
A mulher de 20 milhões de votos, diante de dúvidas sobre o futuro e em busca de novos trabalhos

AS LOUCURAS DE UMA MÃE AOS QUARENTINHA
Por Mônica Martelli

FRESH!!

CABELOS: luzes para liberar a loira que há em você
LOOKS EM BRANCO, BEGE E AREIA
Sites incríveis para comprar roupinhas
CHIC, SIM! CAFTÃS, IMPERMEÁVEIS, SHORTS



SOS OCUPADAS

Em pleno pós-férias, LOLA junta uma executiva estressadinha com um especialista em administração de agenda. Confira o resultado:

Alessandra:
mudança radical

MULHER MARAVILHA

A engenheira química Alessandra Garrido, de 37 anos, submeteu sua agenda ao personal timer Christian Barbosa. Sócia e diretora de planejamento de uma empresa de design, ela foi "diagnosticada" como Mulher Maravilha — não conseguia conciliar vida pessoal com rotina profissional. Depois de algumas semanas em contato com o consultor, descobriu que era incapaz de eleger prioridades. Resolveu mudar de vida: vendeu sua parte da sociedade na empresa para trabalhar por conta própria em projetos de marketing. Agora consegue se planejar. "Não vivo mais sem tabela de compromissos", diz.

ANTES

Jornada de trabalho

10 horas por dia no escritório

Reuniões

15 por semana

Computador

12 horas conectada

Família

2 horas por dia para ficar com as filhas

DEPOIS

Jornada de trabalho

Só na parte da manhã

Reuniões

Nenhuma. Os contatos são feitos por telefone, de casa

Computador

Apenas ocasionalmente

Família

A tarde inteira para as filhas

LIGA EXTRAORDINÁRIA

Autor do livro "Você, Dona do seu Tempo", o consultor Christian Barbosa ensina mulheres a organizar a agenda com base no mantra: o fundamental é eleger prioridades. Ele identifica quatro tipos de superprofissionais:

MULHER MARAVILHA

Ágil, é capaz de resolver múltiplas tarefas e encontrar soluções para grandes problemas. Tem enormes dificuldades, contudo, quando precisa encarar tarefas pequenas e rotineiras, principalmente as domésticas.

SUPERNANNY

Tem como meta o bem-estar do grupo. Sempre ouve a opinião de todos e a palavra "não" está fora de seu vocabulário. Define prioridades pelas necessidades dos outros e tem dificuldade para resolver os próprios problemas.

PERFECCIONISTA

É capaz de criar um planejamento diário, identificando prioridades para sua rotina. Mas tem pouco jogo de cintura para lidar com o inesperado. Fica paralisada quando precisa tomar decisões imediatas em situações inesperadas.

ESPONTÂNEA

Lida com as tarefas seguindo o ritmo natural dos acontecimentos. Não se culpa quando algo dá errado. Como tem jogo de cintura, acha rapidamente uma alternativa para os problemas. Mas não é organizada. Perde o foco e atrasa as tarefas.