



CHRISTIAN BARBOSA

Administradoras do tempo: Qual é o seu perfil?

*** Christian Barbosa**

Como estamos no mês da mulher, nada mais justo que abordar a gestão do tempo para mulheres, afinal só mesmo a "multi-mulher" para saber o quanto a falta dele pesa no dia-a-dia.

A gestão de tempo feminina tem muitas particularidades interessantes, desta vez, gostaria de comentar sobre os estilos de produtividade femininos, que consegui identificar durante a pesquisa para o livro "Você Dona do Seu Tempo". Ela não se aplica da mesma forma e não se resolve de um jeito padrão, cada pessoa tem um estilo de vida que altera a forma de lidar com suas demandas diárias.

Abaixo, segue um breve resumo dos quatro perfis mapeados e alguns insights para começar a lidar com cada estilo. Claro que uma mulher pode ser ter todos os perfis durante o dia, com predominância de um ou outro em determinado momento. Vale lembrar que esses estilos também se aplicam aos homens. Veja:



Christian Barbosa

• **Mulher Maravilha:** A busca incessante – e estressante – para ser uma "solucionadora" de problemas! As mulheres desse perfil vivem com coisas urgentes e prioritárias para resolver e, ainda assim, encaram essas urgências como uma forma de vencer desafios e como superação. Os inconvenientes na super-heróia são o excesso de ação e pouco tempo focado no importante, além de um nível pequeno de planejamento e de uso de ferramentas de produtividade.

- O que fazer? Quando algo imediato aparecer, deixe de lado a vontade de resolver. Aprenda com a urgência, foque na prevenção, não apenas na solução. Converse com a equipe e descubra por que a atividade se tornou urgente. Uma ótima alternativa para auxiliar a diminuir o ritmo "heróico" é iniciar alguma atividade calma como ioga, alongamento, meditação, etc.;

• **Perfeccionista:** Seguir seus planos e prioridades, essa é a principal característica da mulher deste perfil. Além de lidar muito bem com ferramentas de produtividade e as utilizar para fazer render o seu dia, as perfeccionistas têm um cotidiano extremamente orientado para resultados, isso porque elas possuem uma grande capacidade de manter o foco naquilo que é realmente importante. Mas a necessidade de fazer as coisas perfeitamente pode transformá-la em uma workaholic.

- Fique atenta! Se você é uma perfeccionista, a palavra chave para a organização das suas atividades é FLEXIBILIDADE. Não se cobre tanto nem se culpe pelo fato de o mundo não ser do jeito que você gostaria que fosse;

• **Espontânea:** Você segue o ritmo natural das coisas para criar e interagir com suas prioridades? As coisas não precisam estar certinhas para estarem boas? Estas são as leis das mulheres que usam a espontaneidade e a criatividade para planejar o dia. Falta de tempo não é problema para você, já que consegue o tempo que for quando realmente quer. Mas tanta naturalidade pode aumentar o nível de interrupções diárias e fazer com que perca o foco.

- E agora? Aproveite a criatividade para desenvolver uma ferramenta que seja a sua cara. Conheça mulheres que usam cadernos sem pautas para organizar seus dias por meio de desenhos ou gráficos de mapas mentais. Sejam espontâneas no planejamento do tempo!

• **Super Mãe:** O mais colaborativo de todos os perfis. A preocupação em excesso com outras pessoas e aceitar cumprir tarefas de terceiros – resultados da sua dificuldade em dizer "não" – são os principais motivos da sua agenda lotada.

- Solução: Quanto mais você se focar em você mesma, no que realmente faz sua vida evoluir e, não apenas agir, terá mais foco no seu papel - o "EU" - e mais facilidade para dizer não às outras pessoas. Um ponta-pé inicial pode ser dado na definição de uma meta pessoal extremamente clara e relevante, e utilizar seu tempo livre para alcançar esse objetivo.

Descobriu qual é o seu perfil?

Então, aprenda com ele, pois todos têm pontos positivos e pontos negativos que precisam ser contornados. Descubra o seu perfil predominante e reforce um modelo mental no sentido de aprimorar suas deficiências!

** Conheça mais do trabalho de Christian Barbosa acessando o site www.triadedotempo.com.br e www.maistempo.com.br