

Veículo: HSM
Data: 17/03/11

HSM.com.br

Seja dona do seu tempo



O especialista Christian Barbosa apresenta no livro "Você, Dona do Seu Tempo" uma metodologia para a mulher moderna dar conta das atividades e desfrutar da vida

Elas são mães, esposas, donas de casa, profissionais. Ser mulher é dividir-se em vários papéis e, por este motivo, elas têm enfrentado diversos problemas na administração do tempo e no gerenciamento das atividades. Para auxiliar nesta questão, **Christian Barbosa**, CEO da Triad PS, empresa especializada em soluções para gestão de tempo e produtividade, lançou o livro *Você, Dona do Seu Tempo*, que visa ajudá-las a gerenciar as 24 horas do dia e encontrar o equilíbrio ao dividir suas

tarefas.

Para o livro, foram feitas 253 entrevistas presenciais e virtuais com mulheres de diferentes perfis, além de pesquisa online, com 15 perguntas, que teve, aproximadamente, 6.631 respostas válidas. As respostas da pesquisa mostram que 58% afirmam que não conseguem equilibrar vida pessoal com vida profissional e apenas 22% das mulheres afirmam que conseguem dedicar tempo adequado para seus relacionamentos importantes e sua vida sexual.

Além disso, a pesquisa aponta que 44% das mulheres afirmam que o uso do seu tempo diário está caminhando na direção de seus maiores sonhos e para 56% das mulheres, o dia a dia tem sido apenas vivência da rotina.

De uma forma guiada, o livro ajudará a identificar a forma como utiliza seu tempo atualmente; qual a melhor maneira de escolher uma agenda ou software para utilizá-los corretamente; e como conseguir mais tempo para as diversas áreas. As mulheres podem aprender também técnicas e estratégias para viver uma vida com muito mais foco e maior importância naquilo que realmente vale a pena.

Serviço

Título: Você, Dona do Seu Tempo
Autor: Christian Barbosa
Editora Gente
ISBN: 978-85-7312-583-2
Formato: 16 x 23
Páginas: 232
Preço: R\$25,90
Ano e nº da edição: 2007/ 1ª edição

Portal HSM

17/03/2011