

09.03.2011 | 17:00

Ampulheta

O tempo não para!

Especialista em administração do tempo afirma que é possível, sim, ganhar umas horinhas para administrar a vida pessoal e profissional

Da Redação

Se você é daqueles empreendedores ou empresários que vivem reclamando da falta de tempo, precisa dedicar alguns minutinhos para ler essa matéria. Tempo, no mundo dos negócios, é artigo cada vez mais raro, mas há quem defenda que é possível conquistar o espaço necessário para administrar bem a vida profissional e pessoal. Como? Com planejamento e pensamento estratégico. Duas questões que podem melhorar - e muito - a administração da carreira, da família ou simplesmente do tempo que uma pessoa necessita para se dedicar a si mesma.

"Não existe uma equação perfeita, uma fórmula a ser seguida, mas existe sim uma maneira de encontrar o equilíbrio. Basta saber o que a pessoa quer e em que fase da vida está", afirma Christian Barbosa, um dos maiores especialistas no Brasil em administração de tempo e produtividade. Autor de quatro livros sobre o tema ("A Tríade do Tempo", "Você, Dona do Seu Tempo", "Estou em Reunião" e "Mais Tempo & Mais Dinheiro", em parceria com Gustavo Cerbasi), ele abriu sua primeira empresa aos 15 anos e foi um dos profissionais mais jovens do mundo a receber o certificado da Microsoft.

Começar a trabalhar tão cedo rendeu ao paulista formado em Ciência da Computação muitas conquistas profissionais, mas também abalou a vida pessoal. Como empreendedor, Christian começou a perceber que uma das maiores dificuldades dos empresários e executivos é administrar o próprio tempo, o que pode acarretar, além de sérios problemas de saúde, até a falência do negócio. "O empreendedor sofre muito com a falta de tempo porque geralmente é um apaixonado pelo trabalho, pela empresa. Vive tão intensamente o lado profissional que se esquece do pessoal", afirma.

Para estabelecer limites, é preciso analisar a fase da vida que esse empreendedor está e onde ele quer chegar. "Se a pessoa é solteira, não tem filhos, pode até trabalhar horas seguidas, mas se tem uma família, precisa se dedicar a ela", exemplifica. O importante é estruturar a vida profissional de forma a estabelecer prioridades. "É preciso trabalhar de forma planejada. Na empresa, reduzir o volume de coisas que estão centralizadas em você e também o sentimento de urgência das coisas", ensina.

A sensação de urgência, aliás, na opinião de Barbosa, é uma das principais amigas da falta de tempo. "Estamos viciados nas urgências do mundo, vivemos correndo, ocupados a todo momento", considera. Ele reforça que é preciso "mapear" o que é urgente e citar um plano de ação para solucionar as pendências sem que tudo seja "para ontem". "É preciso tirar o peso das costas", considera.

Para quem chega no trabalho cedo, já com dezenas de e-mails para responder e uma pilha de pendências sobre a mesa, pode parecer impossível. Mudar essa situação, no entanto, só depende da própria pessoa. Utilizar uma ferramenta de planejamento, seja agenda ou planilha de Excel, por exemplo, é fundamental para quem quer ganhar tempo. "Reduza os e-mails urgentes. Faça com que as pessoas te liguem mais. Você vai diminuir o tempo no computador e ganhar uns minutinhos para fazer outras coisas", ensina Barbosa.

"Se você não tiver uma estratégia, uma ordem de prioridade, você acaba fazendo a urgência mais conveniente e nem sempre a correta", afirma. Outra questão fundamental que vai garantir o tempo do empreendedor é o planejamento "É preciso planejar a produtividade da empresa e aprender a delegar. A empresa pode até começar com você, mas não pode terminar assim", diz. Barbosa complementa que ter uma empresa produtiva significa pensar na forma em que a equipe irá dar prioridade às atividades, entender o que é realmente urgente e o que deve ser atendido naquele momento e o que pode esperar por um tempo determinado para ser realizado.

Seguindo essas dicas, vai sobrar tempo para o empreendedor dedicar-se à vida pessoal e ter mais tempo para família, para os amigos ou mesmo para um passatempo, necessário para o desenvolvimento de qualquer pessoa. "O limite do trabalho acaba quando começa o de outra pessoa. Se você está infeliz ou fazendo sua família infeliz porque trabalha de demais é porque está na hora de mudar!", conclui.

Família x carreira

Descobrir as próprias necessidades e estabelecer limites entre o lado profissional e pessoal não são, exatamente, tarefas fáceis. Exige, além de planejamento, maturidade e paciência. A empresária curitibana Cristina Miara conhece bem essa realidade. Há 18 anos, ela deixou a carreira de bioquímica para assumir um negócio de família. Na época ela não tinha filhos e se dedicava ao máximo às funções da empresa. "Antes, o trabalho era minha prioridade. Eu não tinha noção de horário. Trabalhava muito, mas, ao mesmo tempo, não queria abrir mão de constituir uma família", revela a empresária, sócia do marido na confeitaria Brioche, em Curitiba.

O segredo para ela não desistir do sonho de ter filhos, ao mesmo tempo que queria continuar trabalhando, foi justamente o planejamento. "Acho que o sucesso está no equilíbrio. Você precisa saber em que lugar quer chegar no âmbito profissional e pessoal", diz Cristina. Ao responder essa pergunta - "Onde quero chegar?" - com sinceridade, ela mesma encontrou possibilidades para administrar seu tempo. "Eu não queria abrir mão de ter filhos e vê-los crescer", revela. Mas para isso, o planejamento foi fundamental.

"É preciso saber delegar. A gestão do tempo está muito ligada à liderança e à estrutura da sua empresa. Se você consegue estruturar e não centralizar o trabalho em você, consequentemente, vai sobrar mais tempo", ensina. Para ela, a dificuldade é maior quando se tem uma pequena empresa. Você acaba se dedicando a mais. A empresa te consome e é quase inevitável não deixar-se absorver e cair na rotina."

A empresária aprendeu, na prática, dosar a dedicação. "Quando fazemos nossas escolhas conscientes, o arrependimento não acontece", salienta. Com planejamento e pensamento estratégico, ela conseguiu estruturar a empresa. Agora, com os filhos adolescentes (Mariana, de 16 anos, e Gabriel, de 14), acredita que está fazendo um bom trabalho na empresa, mas salienta que ter tempo para família é fundamental.

E os desafios não param, já que há quase duas décadas Cristina também trabalha ao lado do marido, Jefferson. "Não dá para confundir os papéis. Nós chegamos em casa e desligamos. Evitamos falar de trabalho por mais que tenhamos vontade", salienta. Para ela, tanto a vida pessoal como a profissional precisam de dedicação. "É só olhar para frente e ter clara a meta do que você quer para seu negócio e para a sua família", diz.

O tempo em suas mãos

O consultor Christian Barbosa, especialista em administração do tempo, dá algumas dicas para evitar a correria do dia a dia. Anote!

1. Planejamento é fundamental. Planeje os principais processos e escreva como cada coisa será feita. Analise o tempo que dedicará a cada atividade e estabeleça prioridades.
2. Valorize e cumpra esse planejamento. Saia cedo da empresa, cumpra prazos e chegue no horário às reuniões.
3. Pense em novas ferramentas de produtividade, cursos sobre o assunto para a equipe, reveja processos, questione o time sobre como ser efetivo e tenha os processos por escrito. Assim, quando você começar a ter funcionários, o treinamento será mais fácil. Bastará explicar o processo e acompanhar os primeiros passos.
4. Pense em algumas formas para reduzir pelo menos 1/3 das reuniões do seu time, e, com isso, dê mais tempo para trabalhar e focar nas coisas realmente importantes.
5. Reduza seus e-mails urgentes. Faça com que as pessoas te telefonem mais. Você perderá menos tempo no computador.
6. Aprenda a delegar. Empresa produtiva é aquela que consegue viver sem o empreendedor por mais de 15 dias e na qual as pessoas sabem o que deve ser feito e conseguem evoluir, em vez de simplesmente agir.

A seguir, dicas de livros e sites sobre o tema. Livros: "Estou em Reunião: Um Programa para Planejar, Organizar e Conduzir", de Christian Barbosa; "Como Administrar O Tempo", de Tim Hindle; "Como administrar seu tempo: 24 lições para se tornar proativo e aproveitar cada minuto do trabalho", de Marc Mancini. Site: www.maistempo.com.br. *(Texto produzido pela jornalista Katia Michelle Bezerra, para a Revista Soluções, publicação do Sebrae/PR)*

Sobre o Sebrae/PR

O Sebrae/PR - Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Paraná é uma instituição sem fins lucrativos que foi criada para dar apoio aos empresários de pequenos negócios e aos empreendedores interessados em abrir micro e pequenas empresas. No Brasil, são 27 unidades e 750 postos de atendimentos espalhados de norte a sul do País. No Paraná, 5 regionais e 11 escritórios. A entidade chega aos 399 municípios do Estado por meio do atendimento itinerante, pontos de atendimento e de parceiros como associações, sindicatos, cooperativas, órgãos públicos e privados. O Sebrae/PR oferece palestras, capacitações empresariais, treinamentos, projetos, programas e soluções empresariais, com foco no empreendedorismo, setores estratégicos, políticas públicas, tecnologia e inovação, orientação ao crédito, acesso ao mercado, internacionalização, redes de cooperação e programas de lideranças.

Agência Sebrae de Notícias no Paraná (<http://asn.sebraepr.com.br>)
sebrae@pr.sebrae.com.br

Coordenação: Leandro Donatti - Registro Profissional 2874/11/57-PR
Telefone: (41) 3330-5895 ou (41) 9962-1754