

Veículo: RH Central

Data: 10/03/11



Mulher: como aplicar a gestão de tempo eficientemente

10/3/2011

A gestão de tempo feminina tem muitas particularidades interessantes. 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. Conheça os 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:

1. Mulher Maravilha: A busca incessante - e estressante - para ser uma "resolvedora" 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-heróina 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 Yoga, alongamento, meditação etc;

2. 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;

3. Espontânea: Você segue o ritmo natural das coisas para criar e interagir com suas prioridades? As coisas não precisam estar certinhas para estarem boas? Essas 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. Conheço 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!

4. 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.

Fonte: Artigo "Administradoras do tempo: qual é o seu perfil?". Autor: Christian Barbosa