

Redes sociais: use, mas não perca tempo

Essenciais nos dias de hoje, as redes de relacionamento não podem prejudicar seu desempenho na carreira

Nesses tempos de quase tudo *on-line*, a maioria esmagadora das pessoas utiliza redes sociais para manter contatos pessoais ou profissionais. Contudo, apesar de serem aliadas na hora de manter o *networking*, se mal utilizadas, podem causar um impacto negativo na carreira.

De acordo com o especialista em administração do tempo e produtividade, fundador da Triad PS, Christian Barbosa, é preciso ser seletivo nas redes sociais, tanto no que diz respeito ao número de redes utilizadas como no que se trata de *posts* e amigos.

Para ele, o ideal é focar nas principais redes e criar uma estratégia para cada uma, determinando aquelas que serão utilizadas para fins pessoais e quais serão para

profissionais. Além disso, aconselha, é melhor seguir pessoas que agreguem valor e fornecer um conteúdo relevante, na medida certa e com periodicidade.

“Muitas empresas utilizam as redes sociais na hora de contratar um profissional e vai pegar muito mal se houver fotos suas bêbado depois da balada. Mantenha coerência no perfil que definir, com fotos, textos e comentários! Muita gente tem se queimado sem perceber, por falta de estratégia!”, diz Barbosa.

Cuidados

Cuidar para que as redes sociais não roube o seu tempo no trabalho também é uma das preocupações que o profissional deve ter. Assim, aconselha Christian, cancele e-mails de notificações das redes sociais para controlar a vontade de saber, por exemplo, por que foi “taggeado” na foto de um amigo. Abaixo, outras dicas:



- Evite o “real time answer”. Em outras palavras, não se obrigue e não crie o hábito de responder uma mensagem na mesma

hora em que a pessoa a enviou, assim, as pessoas não ficam mal acostumadas;

- Determine horários para verificar sua rede e, se sua

empresa permite, não abuse.

- Não deixe a vida social de lado e reserve um tempo para estar junto com amigos e com a família.

