

Veículo: Segs – Corretores de Seguros

Data: 14/12/2011



Procrastinação x ambiente de trabalho: saiba como lidar

POR: GLADYS FERRAZ MAGALHÃES - INFOMONEY NOTÍCIAS - SEGUROS



Você sabe o que é procrastinação? De acordo com definição do Dicionário Houaiss de Língua Portuguesa, procrastinar é transferir para outro dia ou deixar para depois; adiar, delongar, postergar, protair.

No ambiente de trabalho não é diferente. Entretanto, segundo alerta o consultor de gestão do tempo da Triad PS, Alexandre Rodrigues, quando muitas tarefas passam a se tornar urgentes é um sinal de que a procrastinação está além do normal.

"Todo ser humano procrastina, contudo, quando muitas tarefas passam a ocupar um lugar de urgência, isso acaba levando a um grau maior de estresse e gerando insatisfação", explica.

Ansiedade e falta de motivação

Além do estresse e da insatisfação, a procrastinação exacerbada pode, segundo a gerente executiva da Ricardo Xavier Recursos Humanos, Priscilla Telles, diminuir a motivação pelo trabalho e, em casos mais graves, ocasionar uma crise de ansiedade.

A crise de ansiedade, aliás, diz ela, é um dos fatores que pode ocasionar procrastinação, que, por sua vez, pode atingir profissionais de qualquer nível hierárquico.

No mais, completa Rodrigues, hábito, tarefas desagradáveis e de difícil execução também fazem com que os profissionais adiem tarefas.

Dicas

Na tentativa de resolver ou amenizar o problema, algumas atitudes simples podem auxiliar, dizem os especialistas. Dessa forma, ressalta Priscilla, é preciso, primeiramente, reconhecer o problema. Depois, identificar objetivos, focar neles e priorizar prazos.

Já o consultor da Triad PS dá as seguintes dicas:

- 1 – Identifique seu grau de procrastinação;
- 2 – Identifique os motivos que fazem com que as tarefas sejam adiadas;
- 3 – Ao identificar tarefas indesejáveis, procure fazê-las nas primeiras horas do dia;
- 4 – Se necessário, peça ajuda.

Ainda no sentido de tentar resolver ou atenuar o problema, os especialistas lembram que o líder pode exercer um papel importante, na medida que ele deve tentar entender os motivos que levam determinado profissional a adiar tarefas e, assim, tentar avaliar as tarefas dadas.