

Seu guia de informações e entretenimento nos bairros
Cursino, Ipiranga, Saúde e Sacomã

São Paulo, 13 de Abril de 2012



Soul Alegria
Clerson Pacheco
Soul Alegria Palhaços de Hospital
Palestras, Animação e
Eventos Corporativos
www.soulalegria.com.br
fone: (11) 2897.9482 / 8658-9800



Serviço de utilidade pública de emergência,
gratuito e confidencial, que funciona 24 horas,
todos os dias da semana, inclusive finais de
semana e feriados. Seu objetivo é que a
população, principalmente as mulheres, possa
se manifestar sobre a violência e
obter informações sobre a Lei Maria da Penha.



Guia impresso
de produtos e serviços
do Ciranda no Bairro
Anuncie!
Mais informações - Clique aqui

Notícias Colunas & Colunistas Giro do Ciranda Em Outros Bairros Atualidades

Menu principal

Notícias

Dicas

Quem Indica

Quem Fotografou

História dos bairros

Cursino

Saúde

Ipiranga

Sacomã

Publicidade



ROTARY
SP-Saúde
DISTRITO 4420-BRASIL



BIONE-KÃO Loucura
Tudo com 10% de desconto
Av. do Cursino, 2443
Av. Dr. Gentil de Moura, 440
Tel: 5073-5599 / 5061-4338



whiteRABBIT
webdesign/webdev



Espaço Aloha
Tarô Xamânico
Feng Shui
Radiestesia
Lourdes - (11) 3459-3234



LIDER
Gestão Contábil
Abertura, Alteração e
Encerramento de empresa
www.lidergc.com.br



Tatuagem

No Dia Internacional da Mulher, a dica é: Aprenda a Delegar!

Bairro: Todos os bairros

Artigo escrito pelo consultor Christian Barbosa, dá dicas sobre como delegar de maneira eficiente.

Após a pesquisa para o livro *Você, Dona do Seu Tempo*, que foca no tema da gestão do tempo para o universo feminino, acabei descobrindo que existem diversas diferenças no processo de administração do tempo entre homens e mulheres. As mulheres possuem um volume de urgências maior do que os homens devido a seu excesso de papéis e funções.

A forma como a mulher lida com seu tempo livre é outra diferença, 78% das mulheres disseram que não tem tempo para sexo e relacionamentos. No uso do tempo, quanto menos tempo a mulher possui mais ela foca em terceiros e menos para ela. Outro ponto é a dificuldade em saber dizer não e a facilidade em executar múltiplas atividades.

Como dia 08 comemora-se o Dia Internacional da Mulher, gostaria de dar uma dica preciosa como presente para as todas as mulheres brasileiras que desejam mais tempo livre: Aprenda a Delegar!.

Um dos motivos apontados pela falta de tempo é que as mulheres delegam pouco, delegam mal ou não confiam o suficiente para delegar. Delegação significa "transferência de autoridade sobre a execução de uma tarefa específica para uma pessoa específica". A solução é simples. Encontrar a pessoa certa e delegar de forma eficiente.

Aqui vão sugestões-chave para uma delegação eficiente:

Planeje a tarefa com antecedência e, ao delegá-la, deixe sempre um dia de folga do prazo de execução dado à pessoa;

Reserve o tempo necessário para explicar a atividade nos mínimos detalhes, ajude a pessoa a visualizar com clareza o que deve ser feito e faça perguntas para confirmar a perfeita compreensão da tarefa.

Acompanhe ocasionalmente a execução da tarefa e pergunte se existem dúvidas ou se você pode prestar alguma ajuda.

Delegue cada atividade a um único responsável. Determine uma data exata de entrega, assim como suas expectativas em relação à tarefa.

Mantenha a tarefa na esfera da importância da pessoa – conceda um prazo razoável, explique a relevância do trabalho e incentive o comprometimento.

Em casa você também não pode ser a única responsável por todos os afazeres domésticos. É hora de delegar também algumas atividades para os filhos, o marido, os parentes e outras pessoas que moram com você.

Tarefas simples e rotineiras, como lavar a louça, varrer, arrumar a casa, organizar os brinquedos e limpar o banheiro podem ser delegadas a qualquer pessoa que tenha boa coordenação motora. Aproveite um de seus encontros familiares para abordar essa questão.

Peça ajuda de seus familiares. A atitude que surte mais efeito é perguntar o que cada um poderia fazer dentre as atividades rotineiras que devem ser delegadas.

Depois que todos escolherem, para evitar desânimo durante o processo, organize um rodízio de atividades para que cada um descubra as coisas que mais aprecia fazer.

Se você tiver filhos, eles devem responsabilizar-se pela arrumação e organização de seu quarto e de seus brinquedos. Isso vai, desde cedo, ensinar a eles o valor da disciplina. Podem também ajudar em outras tarefas, como arrumar as camas e varrer pequenos cômodos. Transforme essas atividades em brincadeira divertida, e não em castigo premeditado.

Vitrine do Ciranda Guias

Acompanhe!



Publicidade



Sob nova direção
Delivery
(11) 2273.7129
(11) 2273-9684
R. Marquês de Maricá, 865 - Sacomã

Locação de quadra poliesportiva
R\$ 40,00 - período de 2 h
CDC Castúlio do Amaral
R. Pierre Curie, 286 - Cursino

Banca do Roque
Produtos nacionais e importados
Bebidas, azeitonas, queijos e frios
Av. do Cursino, 1.552 - Box 12
Tel: (11) 5058-1066
Mercadão Jardim da Saúde

Rosanne Martins
POR QUE SONHAR
SE NÃO PARA
REALIZAR?



Delivery & Pizza Bar
Av. Nazare, 1700
Ipiranga
(11) 4304-8979
(11) 4305-8979



Faça a distribuição das tarefas usando o quadro mensal de programação familiar. Anote a atividade a ser feita, o nome do responsável e a data.

Lembre-se que a melhor forma de fazer isso não é aos gritos e sim como se fosse uma equipe profissional que precisa de um esforço conjunto para atingir seus objetivos. Nesse caso, a meta é obter mais tempo para você viver.

Share |

<< Voltar

Canal: Dicas

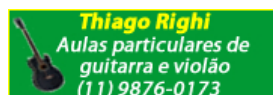


Anuncie aqui!

Anuncie aqui!

Anuncie aqui!

Anuncie aqui!



©2010 Ciranda No Bairro. Sistema por whiteRABBIT.