

by Simões

segunda-feira, 26 de março de 2012

Má gestão do tempo pode piorar estresse profissional

Tempo é um recurso raro, valioso e não renovável. Todo mundo gostaria de ter um pouquinho mais e o trabalho quase sempre exige esse investimento. Mais especialização, mais tempo para as tarefas do dia, mas também para a ginástica, para o médico, para a família, para os amigos... A lista nunca termina.

Ainda não se compra tempo -ainda-, mas é possível buscar maneiras de administrá-lo melhor e, assim, fazer com que renda mais.

"Não existe receita de bolo. Você tem que se perguntar: estou dando tempo certo às coisas verdadeiramente importantes?", diz Boris Drizin, professor da Timing Desenvolvimento, empresa de consultoria que administra workshops sobre o tema.

Gerenciamento de tempo é hoje um fértil mercado. Inclui um sem-número de teorias, livros, softwares e aplicativos para celular.

Para poupar seu tempo, a reportagem compilou sete tipos de técnica diferentes (veja ao lado) e testou 24 aplicativos para celular usados para melhorar a produtividade. Conheça cada um deles [aqui](#).

Os autores dos métodos de gestão de tempo juram que suas ferramentas dão resultado. Mas, para saber se alguma dessas teorias se aplica ao seu tipo de trabalho e ao seu dia a dia, só testando. TEMPO + ESTRESSE

Pesquisa da Universidade de Wurzburg, na Alemanha, publicada na revista "Journal of Psychology", afirma que o gerenciamento de tempo reduz o estresse.

Os pesquisadores acompanharam 71 pessoas com idades e profissões diferentes que não utilizavam nenhum método de administração de tempo e, entre os que passaram a usar algum, diminui a média de estresse.

O estudo também mostrou que o controle do tempo -a percepção de um profissional de que ele tem tempo suficiente para uma tarefa e sua habilidade em cumprir prazos e procrastinar pouco- é fator importante para a satisfação no trabalho.

A pesquisa aponta ainda que, após adotarem medidas de gestão de tempo, como priorizar tarefas e planejar o dia, os profissionais se dedicaram mais a tarefas consideradas importantes. PROFISSIONAL X PESSOAL

O site Zen Habits prega que organização e produtividade servem também para aprimorar a vida pessoal. O americano Leo Babaura, criador do site, acredita que é necessário adquirir hábitos "zen" na rotina de trabalho. Simplificar para melhorar.

Para começar, ele sugere técnicas para respirar e permanecer algum tempo imóvel, por exemplo, mas também fala da importância de manter limpa a caixa de entrada do correio eletrônico -um problema crônico de muitos profissionais.

Em larga escala, a má gestão do tempo atinge as empresas diretamente. Ricardo Barbosa, da Innovia, que também faz consultoria sobre o tema, diz que boa parte das companhias de grande porte utiliza alguma ferramenta de gerenciamento de tempo em busca de aumento de produtividade -e do bem-estar dos funcionários. "Quando sabem gerenciar o tempo, os profissionais conseguem fazer uma pós, especializar-se em algo, além de melhorar a qualidade de vida pessoal."

Qualquer setor pode se beneficiar da administração otimizada de tempo, mas as áreas de gerenciamento de projetos ou as que trabalham com muitas restrições de prazo são as mais afetadas pela procrastinação e por atrasos.

Para a maior parte dos consultores entrevistados, a palavra de ordem é priorização. Decidir o que vem antes, o que é mais importante, é o passo número um da maioria das técnicas.

O consultor Christian Barbosa, criador do método Neotriad, afirma que a ferramenta aumenta a produtividade em até 40%.

Mas o conceito de produtividade não é o mesmo para todas as

Quem sou eu



M . S

Coordenador de Logística Integrada, profissão que exerço a muitos anos onde compartilho meu trabalho com prazer, amor, ética, transparência, profissionalismo e dedicação, atuando na prestação de serviços de forma agradável e competente, com ética, responsabilidade, e sempre superando as expectativas de todos.

[Visualizar meu perfil completo](#)

Arquivo do blog

Arquivo do blog

Cadastre seu email

Submit

Pesquisar no blog

Noticias

[g1.com](#) [ig.com.br](#) [r7.com](#) [globoesporte.com](#)
[uol.com.br](#) [estadao.com.br](#)

['Querida que fosse um pesadelo', diz mãe de](#)
[G1.com.br](#)

[Produtores de MT buscam manter sucessão](#)
[G1.com.br](#)

[Frio limita opções de entretenimento a](#)
[G1.com.br](#)

[Ashton Kutcher investe em startup de](#)
[G1.com.br](#)

tecnologia ™

Total de visualizações de página



2,572

MISSÃO, VISÃO e VALORES DO BLOG.

Atuar na prestação de serviços de forma agradável e competente, com ética, responsabilidade, e sempre superando as expectativas dos leitores e seguidores deste blog.

Inovação continua através da busca de novas informações para compartilhar com todos, levando

profissões.
Fonte: Folha Online - 25/03/2012

Postado por M . S às 11:48:00 

Recomende isto no

0 comentários:

Postar um comentário

Postagem mais recente

Início

Postagem mais antiga

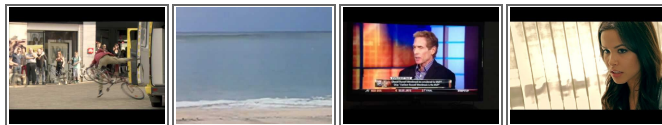
Assinar: [Postar comentários \(Atom\)](#)

conhecimentos contínuos.
Buscar sempre a melhoria contínua das informações corretas que agreguem valores na vida pessoal e profissional de cada ser humano.
Assegurar a confiança e o contínuo conhecimento de todos.
Disponer de informações capacitadas, motivadas e comprometidas com a qualidade e segurança das informações aqui postadas.

Postagens Recentes
Os principais canais de navegação do mundo Os canais de navegação de navios são estruturas construídas para acomodar a passagem de navios de um ponto a outro. Existem diversos tipos...
VOCÊ MASCA CHICLETE? CORRA E APOSENTE ESTE HÁBITO... Lembro-me de ter lido, há algum tempo atrás, um artigo escrito por Alexandre Garcia e nele o jornalista versava sobre o chiclete - e quant...
Neobus e Navistar criam Neostar para fabricar ônibus Joint venture será apresentada nesta quarta Navistar e Neobus anunciam nesta quarta-feira, 1º de fevereiro, a formação da joint vent...
Um dos maiores navios do mundo pode afundar na costa brasileira Navio atracado no Maranhão pode afundar e causar impactos ambientais. A preocupação dos ambientalistas é com a carga: 260 mil toneladas de...
Oportunidades sem precedentes O Brasil sempre foi considerado um país de oportunidades. Todavia, nos próximos seis anos, aquilo que até agora era apenas um ditado popu...
As Melhores Áreas de Trabalho para 2012 Serviços: O segmento já vivencia um momento de expansão. Diversas redes de hot...
Um Grande presente É claro que tudo o que temos possui um grande valor para nós, porém se valorizarmos excessivamente nossos bens materiais, deixamos de con...
Passo decisivo na logística O Brasil deu um passo decisivo nesta semana para superar os obstáculos de infraestrutura e logística: o primeiro leilão de concessão de ae...
Má gestão do tempo pode piorar estresse profissional Tempo é um recurso raro, valioso e não renovável. Todo mundo gostaria de ter um pouquinho mais e o trabalho quase sempre exige esse inve...
Fique na mira dos recrutadores na internet Especialista em recrutamento dá 7 dicas para

o profissional despertar “holofotes nas redes”.
Por Rômulo Martins Com o al...

Videos



tecnologia 

Ocorreu um erro neste gadget



Marcio Simoes. Modelo Awesome Inc.. Imagens de modelo por [Petrovich9](#). Tecnologia do [Blogger](#).