

Veículo: Viagens S/A

Data: 06 / 2012



TEMPO É PRODUTIVIDADE

Considerado um dos maiores especialistas do país em administração de tempo e produtividade, **Christian Barbosa** ganha a vida ensinando às pessoas justamente como ganhar tempo. “Administração do tempo é uma necessidade no século 21, infelizmente não aprendemos isso na escola, mas precisamos descobrir um forma de ter mais tempo”, diz. Fundador da Triad Consulting, uma multinacional que tem como objetivo oferecer soluções para reduzir o estresse, melhorar a qualidade de vida e, claro, produzir mais, ele dá treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. E pode ser considerado um exemplo vivo de um bom administrador do tempo: cuida das empresas, dos filhos, alimenta as redes sociais na internet e ainda encontra tempo para fazer duas coisas que adora: assistir novelas e andar de skate. É autor de vários livros – o mais novo dessa lista é *Equilíbrio e resultado* – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer? – que já lhe renderam mais de um milhão de cópias vendidas. Num mundo cada vez mais rápido, globalizado e dinâmico, o assunto é amplo e fascinante. Mas escolhemos um tema específico dentro desse universo fascinante: o tempo gasto com viagens a trabalho. E aqui ele dá o mapa da mina para não deixar cair a produtividade quando se está em trânsito.

Viagens S/A – É possível reduzir a correria típica antes dos grandes encontros de negócios?

Christian Barbosa – Um dos maiores fatores de procrastinação de tarefas é justamente quando a pessoa tem viagens ou deslocamento para reuniões. Nesses dias, o melhor é fazer uma agenda light. Eu uso dias de viagem apenas para checar e-mails e fazer “follow up” rápidos. Se eu coloco algo mais complicado pra fazer, simplesmente a energia não aparece. No caso de viagens internacionais, eu nunca agendo nada no próprio dia.

Viagens S/A – E como esticar o tempo durante as viagens?

CB – Chegar com antecedência ao aeroporto é importante. Se você chega no último minuto, precisa correr para embarcar e tudo se transforma em estresse:

o check in pode ter fila, você pode ser obrigado a enfrentar mais filas no raio X; quando embarca, o avião não tem mais espaço para suas malas e por aí vai. Isso só aumenta sua irritação, sua pressão e seu estresse, tudo fica um porre e a sensação da viagem só piora. Use também as salas VIP dos aeroportos. O simples fato de ter onde sentar, ligar o micro ou ver TV, tomar um bom café e comer alguma coisa ajuda a relaxar.

Viagens S/A – Alimentação é importante?

CB – Uma das coisas que mais aprendi, principalmente nos voos de longa duração ou com fuso horário diferente, é a importância de uma correta alimentação. Eu evito ao máximo horários de voo que vou perder meu almoço, pois isso desregula minha produtividade. É vital antes de voar, tomar café, almoçar ou tomar um lanche. Durante o voo, a cada três horas, vale o consumo de uma barrinha, de um amendoim etc.

Viagens S/A – E chegando ao destino...

CB – Inserir seu hobby predileto é importante. Sempre que vou viajar e tenho um intervalo superior a três horas para algum evento ou reunião, coloco uma partida de tênis na agenda. Eu já procuro antes quadras próximas ao hotel e checo a logística. Isso me ajuda a relaxar, liberar endorfina e ter disposição para o que der e vier.

Viagens S/A – Como você administra seu tempo em trânsito?

CB – Eu parei de trabalhar nos aeroportos, só faço isso em caso de emergência. Para mim, o cansaço mental não compensava o resultado. É melhor trabalhar em um momento com maior disposição, pois o trabalho vai render mais. Prefiro chegar ao hotel, jantar, ver minha novela e aí tocar o que precisar, afinal estarei sozinho mesmo!

