

GM

Gerenciamento/Management

Gestão pessoal

Organização

Não há tempo a perder

Métodos simples podem tornar as pessoas mais eficientes, proporcionando tempo para tudo, até para fazer nada

Se você tem constantemente a sensação de que “o tempo voa”, passa boa parte do dia resolvendo problemas de última hora e acaba deixando de lado coisas como visitas ao médico, programas com a família e seus hobbies predile-

tos, com certeza precisa rever sua gestão de tempo, tema que já foi objeto de vários estudos, livros e teorias. Em seu livro “A tríade do tempo”, Christian Barbosa – especialista em gerenciamento de tempo e produtividade –, expõe

DESTAQUE

Conceito da tríade foi desenvolvido a partir de modelos criados pelo autor norte-americano Stephen Covey

um método que vem fazendo a cabeça de milhares de gestores. Ele afirma que todas as tarefas diárias podem ser classificadas em três esferas: o importante, o urgente e o circunstancial. A esfera do importante é a que traz resultado positivo para a vida, que encaminha para uma meta (fazer pós-graduação, abrir uma empresa, comprar a casa própria, etc). A esfera do urgente engloba as atividades que precisam ser feitas de imediato, são

os “pepinos” do dia a dia. E a esfera do circunstancial é o puro e simples gasto inútil de tempo. O ideal é o equilíbrio na aplicação do tempo nas três esferas. Para isso, é preciso descobrir quanto tempo é gasto em cada esfera, o que pode ser verificado com um teste rápido. Faça o seu em www.triadedotempo.com.br. Feito isso, o passo seguinte é aplicar um método para tornar o seu perfil mais equilibrado. Veja como abaixo.



Gestão de tempo é alvo de numerosos estudos

Como se tornar uma pessoa mais eficiente

Requer mudança de atitude em relação a si mesmo e muita clareza quanto ao que se pretende na carreira e na vida pessoal

A primeira etapa do método de gerenciamento de tempo desenvolvido por Christian Barbosa consiste em descobrir seu perfil no que tange ao uso do tempo. Ele dividiu as pessoas que usam mal o tempo em três categorias: Superman, Homer Simpson e equilibrista. O Superman tem a esfera do urgente bem maior que as outras. Vive resolvendo crises, problemas urgentes, tudo é para ontem, está sempre correndo. E gosta disso, acha normal. Acaba não tendo tempo para si mesmo ou para a família. Nesse perfil, a esfera da circunstância é a segunda maior, pois funciona como escape para tornar a vida tolerável. No perfil Homer Simpson, a esfera das circunstâncias é maior que a das urgências. “São pessoas que vivem o momento que surge, a roda viva do mais fácil. Não há sonhos nem coragem de lutar por eles”, diz Barbosa. Já o perfil do equilibrista mantém as esferas das urgências e das circunstâncias praticamente no mesmo tamanho. São pessoas que não sabem dizer não, têm pouco ou nenhum hábito de planejamento e sempre chegam em casa esgotadas, com dores no corpo e sem nenhuma energia para mais nada. Para evitar esses perfis, o primeiro passo é identificar com clareza que atividades são realmente relevantes. São tarefas espontâneas (você faz porque quer); com prazo (formar-se até março do próximo ano, fazer check up médico em outubro, etc); são atividades



Metodologia de Christian Barbosa ganhou destaque nacional e internacional

NÚMEROS

30%

POR CENTO É quanto o brasileiro dedica de seu tempo, em média, para atividades realmente importantes, que farão diferença em sua vida.

pessoais e relevantes para você, embora não sejam para os outros; e trazem resultados positivos no curto, médio ou longo prazo. Essas tarefas devem ser escritas em lugar especial e postas em máxima prioridade. Sempre haverá urgências, e não se pode ignorá-las. Mas medidas simples, como fazer o planejamento da semana, e anotar dia e hora das tarefas importantes na agenda reduzem a ocorrência de urgências. Isso porque muitos dos problemas de última hora surgem porque as medidas importantes não foram tomadas quando deveriam. Por fim, Barbosa ressalta que nada disso terá eficácia sem um objetivo, sua grande meta pessoal.

FRASE

“O que você planeja hoje evita a urgência amanhã. Antecipe o que pode se tornar urgente”

CHRISTIAN BARBOSA Especialista em gestão de tempo