

5 dicas para começar bem a segunda-feira

Especialista dá sugestões de como transformar sua segunda-feira em um dia mais produtivo

Bárbara Ladeia, da **vocêS/A**

Recomendar0

Tweetar3

+10

Share

Pin it

Dreamstime



Disposição: com um pouco de organização e força de vontade é possível tornar a segunda-feira um dia mais agradável

São Paulo - O despertador pela manhã é o anúncio do fim do descanso. Depois de dois dias de folga, chega a segunda-feira, que mais parece um monstro pronto para te atacar.

Leia Mais

24/09/2012 | As 25 melhores empresas para crescer na carreira

24/09/2012 | Deu branco na apresentação? Aprenda o que fazer

23/09/2012 | Os tipos de pessoas que mais irritam no cinema

21/09/2012 | Dicas para se apaixonar pelo seu trabalho (de novo)

"A segunda-feira é o dia com menor índice de execução de tarefa e maior índice de adiamento", afirma Christian Barbosa, especialista em **produtividade** e dono da Triad Consulting. "Começamos a segunda-feira ainda na velocidade do final de semana, demoramos mais para pegar no tranco."

No entanto, com um pouco de organização e força de vontade é possível tornar a segunda-feira um dia mais agradável e, principalmente, mais produtivo. Confira as dicas do especialista para começar a semana com o pé direito e evitar a desorganização nos quatro dias que seguem a segunda-feira.

Conclua as tarefas de sexta-feira

O lema "não deixe para amanhã o que se pode fazer hoje" é o que fala mais alto no planejamento semanal. Sempre que possível, evite deixar atividades por terminar na sexta-feira. Se for inevitável, distribua o restante da atividade nos três primeiros dias da semana. "É melhor não deixar para terminar tudo na segunda-feira", diz.

Esqueça as reuniões no começo da semana

O ideal, segundo o especialista é marcar as reuniões de planejamento nas quartas, quintas e sextas-feiras. "Nós já estamos em um ritmo mais lento no começo da semana, reuniões acabam tomando muito tempo e sobra pouco para a organização das tarefas pessoais", diz.

5 dicas para começar bem a segunda-feira

Especialista dá sugestões de como transformar sua segunda-feira em um dia mais produtivo

Bárbara Ladeia, da **vocêS/A**

Recomendar13

Tweetar4

+10

Share

Pin it

Evite planejar excessivamente a sua segunda-feira

Leia Mais

24/09/2012 | As 25 melhores empresas para crescer na carreira

24/09/2012 | Deu branco na apresentação? Aprenda o que fazer

23/09/2012 | Os tipos de pessoas que mais irritam no cinema

21/09/2012 | Dicas para se apaixonar pelo seu trabalho (de novo)

Por incrível que pareça, Christian sugere que apenas três ou quatro horas do dia sejam dedicadas a atividades previamente marcadas. "Você precisará de mais tempo para a organização da semana, portanto, evite encher a segunda de compromissos."

Tome notas

Christian aconselha utilizar ao menos um organizador prático como o Outlook, uma planilha de atividades ou até mesmo um bloco de notas. "Não podemos confiar na memória, caso contrário perdemos a concentração nas atividades a todo momento, com a voz interna lembrando de tudo que temos a fazer."

Receba a segunda-feira de braços abertos

O especialista lembra que, apesar de todas as reclamações quanto às segundas-feiras, o início de uma nova semana deve ser sempre lembrado como uma nova oportunidade de realizar seus projetos. "É claro que ninguém fica feliz quando acaba o descanso, mas quando se faz o que se gosta, uma segunda-feira deixa de ser um martírio e vira uma oportunidade."