

RH / Gestão de Pessoas / Coaching

Estratégias para vencer a procrastinação

Existem maneiras de evitar a procrastinação e fazer com que as coisas andem, seja no trabalho ou na vida pessoal.

Este texto foi visto 656 vezes

Esta pauta é de sua assessoria? Cadastre-se na [Agência de Pautas INCorporativa](#).
Textos transferidos para a revista pelo editor trazem todos os seus dados de contato! [Se for um ARTIGO próprio, você mesmo pode inserir com um cadastro Pessoa Física](#).

20/08/2012 - Por Christian Barbosa*

Recentemente divulgamos uma pesquisa sobre o que leva as pessoas a adiarem suas tarefas pessoais e profissionais. Muita gente ficou preocupada por ter se identificado com o assunto e por concluir que realmente não conseguem cumprir atividades importantes ao longo do dia e, porque não dizer, ao longo da vida.

Dando continuidade ao tema, neste artigo gostaria de destacar que existem maneiras de evitar a procrastinação e fazer com que as coisas andem, seja no trabalho ou na vida pessoal. Seguem abaixo algumas estratégias que detalho no meu último livro, Equilíbrio e Resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?:

1- Bloqueie um tempo na agenda

se a atividade está sendo adiada e traz resultado, significa que ela é importante, mas não urgente, ou seja, ela pode esperar horas, dias, semanas ou até meses para ser executada. Se ela pode ficar à espera, então você tem a flexibilidade de selecionar um dia na sua agenda e reservar como se fosse uma reunião, com hora marcada para começar e terminar, desde que não supere 3 horas consecutivas de duração.

2- Crie um ritual de execução

Pense em algo que o deixe motivado a fazer alguma coisa. Algo que o coloca em estado de criatividade e foco e te permite concluir rapidamente o que precisa ser feito. Comer algo saboroso? Acender incenso? Tomar uma ducha? Ouvir música? Tomar um café? Cada pessoa precisa descobrir e desenvolver seu próprio ritual, mas de preferência siga o passo de se desconectar da internet, afinal, sem rede ligada você não tem o impulso de ficar verificando o Facebook, o e-mail, etc.

3- Descubra os fatores positivos e fatores negativos

Selecione a atividade que precisa ser executada, pegue uma folha de papel e a divida em duas colunas: Fatores Positivos e Fatores Negativos. Escreva em cada um dos lados o que pode acontecer de positivo e o que pode acontecer de negativo da execução ou não da tarefa. Na hora de executar a tarefa, se sentir vontade de adiar, leia a lista. Esse exercício trabalha o lado emocional e racional do cérebro; em um dos dois você vai se motivar para fazer.

4- Execute pequenas atividades

Experimente começar fazendo coisas menores, de rápida conclusão. É o aquecimento dos motores.

5- Energia Pessoal

Se sua energia pessoal estiver prejudicada, você fica indisposto, sem vontade, seu cérebro não tem energia necessária para pensar do jeito que deveria. Você também deve estabelecer seus rituais de recuperação de energia, algo que ajude a dar um gás quando você estiver cansado.

6- Ajuda Externa

Este foi o destaque dos testes: A pressão externa ou o apoio de alguém de fora como chefe ou um coach, parece realmente ser de grande ajuda para vencer a barreira da procrastinação. Se resolver achar alguém para cobrar algo de você, é preciso que seja uma pessoa com a qual você tenha um alto nível de comprometimento.

A pessoa tem que experimentar a técnica que for mais adequada ao seu fator de procrastinação. Vai chegar um momento em que você será capaz de criar suas próprias técnicas e aplicá-las com constância em qualquer atividade que estiver sendo adiada. Se nada der resultado, considere a possibilidade de buscar ajuda, uma conversa com alguém, um psicólogo. Existem fatores bloqueadores que estão tão escondidos que não conseguimos lidar sozinhos com eles. O importante é não desistir.

*Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros A Tríade do Tempo; Você, Dona do Seu Tempo; e Estou em Reunião; e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro. Sua mais nova obra: Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?

www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br