

► EQUILÍBRIO

Planejar a semana ajuda na gestão do tempo

Priorizar as atividades de cada dia e delegar funções são sugestões para as mulheres equilibrarem a vida pessoal e a profissional

ELLEN FERNANDES

efernandes@jj.com.br

As últimas décadas foram transformadoras para a mulher profissionalmente tanto é que marcaram uma nova era no mercado. Dessa forma, Christian Barbosa, um dos maiores especialistas do país em gestão do tempo e produtividade, afirma que a necessidade de superação acabou por gerar na mulher uma cobrança muito grande em termos de carreira.

“Elas sentem necessidade de provar sempre que podem ser ainda melhor, e isso se reflete de forma direta nas altas cargas horárias dedicadas ao trabalho, no excesso de atividades, isso tem um impacto sobre a saúde, o estresse e os relacionamentos, sem falar na falta de tempo para a vida pessoal”, analisa.

As mulheres têm um nível de papéis maior para exercer, o que o especialista define como ‘tarefas invisíveis’, que conseguem realmente tomar o tempo dela. “Há ainda uma pressão para que elas sejam super pro-

fissionais e superexecutivas. Muitas nem percebem, mas isso dificulta muito o equilíbrio entre vida pessoal e profissional”, alerta.

Prioridades

Questionado sobre como é possível procurar o equilíbrio, ele garante que o primeiro passo para conseguir ter mais tempo é começar a evitar as urgências. “Elas sempre vão existir, mas precisam ser a exceções. Isso só é possível com o planejamento da semana, priorizando as atividades de cada dia”.

Com relação aos dias ‘inchados’, ele avalia que o ideal é observar o tipo de atividade programada. “Se foi pensado em um dia de nove horas, duas devem se destinar a sessão de ginástica na academia, depois do expediente e não deve haver motivo de apreensão”, ressalta.

Durante uma pesquisa para o livro “Você, dona do seu tempo” Christian constatou que 58% das mulheres não conseguem equilibrar vida pessoal e a profissional. Por outro lado

apenas 22% das mulheres afirmam que conseguem dedicar tempo adequado para seus relacionamentos importantes e sua vida sexual.

“O que percebi nesse período é o quanto de urgências as mulheres sofrem diariamente, não que nós homens sejamos diferentes. O grande causador dessa falta de equilíbrio na vida das mulheres é o excesso de papéis e a dificuldade em dizer não, isso faz com que elas carreguem um sentimento de culpa por deixar coisas importantes de lado”, analisa.

O especialista acrescenta ainda que se as mulheres andam cada vez mais atarefadas e reclamam da falta de tempo é porque ela delegam pouco, delegam mal ou não confiam o suficiente para delegar. Por isso, ele elencou sugestões-chave para uma delegação eficiente:

- ✓ Planeje a tarefa com antecedência e, ao delegá-la, deixe sempre um dia de folga do prazo de execução dado à pessoa;
- ✓ Reserve o tempo neces-

APRENDA A MELHORAR SUA PRODUTIVIDADE NO TRABALHO

O primeiro passo para conseguir ter mais tempo é começar a evitar as urgências;

Duas horas do seu dia devem se destinar a sessão de ginástica na academia e não deve haver motivo de apreensão;

Aprenda a delegar as tarefas para não se sobrecarregar;

Planeje a tarefa com antecedência;

Conceda um prazo razoável, explique a relevância do trabalho e incentive o comprometimento;

Acompanhe a execução da tarefa e pergunte se existem dúvidas ou se você pode prestar alguma ajuda.



sário para explicar a atividade nos mínimos detalhes, ajude a pessoa a visualizar com clareza o que deve ser feito e faça perguntas para confirmar a perfeita compreensão da tarefa.

- ✓ Acompanhe ocasionalmente a execução da tarefa e pergunte se existem dúvidas ou se você pode prestar alguma ajuda.

✓ Delegue cada atividade a um único responsável. Determine uma data exata de entrega, assim como suas expectativas em relação à tarefa.

✓ Mantenha a tarefa na esfera da importância da pessoa - conceda um prazo razoável, explique a relevância do trabalho e incentive o comprometimento.