

Artigo

Tempo de empreender, mas sem estresse

O sonho do sucesso profissional com satisfação pessoal está longe de se tornar realidade para muitos empreendedores. É difícil organizar bem o tempo para administrar corretamente os negócios, monitorar os setores de trabalho e comparecer a todas as reuniões, por exemplo. O maior problema é quando agem de acordo com o fenômeno chamado "Síndrome da Fusão", processo invisível e silencioso que une a vida executiva à pessoal.

Muitos empresários admitem ficar mais de 12 horas por dia na empresa ou tratando de assuntos relacionados ao dia a dia de trabalho, além dos fins de semana. Este tipo de atitude afeta não só as relações pessoais e familiares, mas também as interpessoais e produtivas dentro da corporação.

Segundo o Instituto Nacional para Segurança e Saúde Ocupacional dos Estados Unidos, o estresse aparece quando as exigências do trabalho não correspondem às necessidades do trabalhador, por exemplo, não atingir as metas e não cumprir as tarefas dentro do prazo preestabelecido.

As consequências disto no contexto organizacional são: a presença de pessoas estressadas no ambiente de trabalho, o que pode provocar falta de produtividade para a empresa; aumento da ansiedade; organização e comu-

nicação deficitária; além de altos riscos à saúde, como hipertensão e problemas cardiovasculares.

Por estes e outros motivos, é preciso adotar técnicas de gestão de tempo para facilitar o andamento dos negócios e ainda poder desfrutar de bons momentos com amigos, familiares e atividades pessoais.

Como primeiro passo, é necessário definir as metas que deseja alcançar em curto, médio e longo prazos. Pergunte a você mesmo quais são as tarefas urgentes, importantes e circunstanciais. Desta forma, fica mais fácil atingir as metas propostas sem perda de tempo. Outra ação importante é anotar tudo em um caderno ou organizar as atividades em um programa de computador ou aplicativo. Destaque aquilo que é urgente para que seja realizado em primeiro lugar e o restante faça em ordem prioritária.

Recomendo, para finalizar, que organize seu tempo para aquilo que realmente traga resultados e valha a pena ser investido, não deixando, porém, de reservar, em sua agenda, um momento para relaxar e atividades que lhe tragam prazer. Não deixe o estresse tomar conta de você.

Christian Barbosa é CEO da Triad PS, especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.



Christian Barbosa

O conteúdo deste artigo não reflete, necessariamente, a opinião do jornal "O Amarelinho"