

AGENDA

► **Falta pouco para assistir as palestras do RH Conecta**
Junho está chegando, já fez sua inscrição? São mais de 60 palestras, com autoridades que têm experiências complementares e fundamentais para o posicionamento da sua carreira e o crescimento da empresa onde trabalha. Uma oportunidade única de acessar o conhecimento em um só endereço eletrônico, da sua casa. Mais informações: (11) 5505-0545, rhconecta@abrbsp.org.br e www.abrbsp.org.br/rh-conecta

► **E a saúde dos seus colaboradores como anda?**
Esse é o tema do +Café+Gestão, que acontece na sexta, dia 29, na FGV, aqui de Alphaville. Norberto Birman, diretor corporativo da Amil, vai falar sobre Oportunidades e Desafios na Gestão de Saúde nas empresas.

► **Programe-se ainda para o CONARH 2015:**
Entre os temas de palestras Como criar uma cultura empreendedora, Remuneração e Meritocracia, A arte de liderar com o emergente Produtividade e longevidade. Mais informações em: www.conarh.com.br



O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO COM O SEU TEMPO?

Trabalhou o dia todo e chegou em casa cansado, com a sensação de que as tarefas não renderam? Saiba que milhares de pessoas sentem a mesma coisa. E tudo pode ser diferente.

Os especialistas destacam 4 vilões: o volume absurdo de e-mails, a grande quantidade de reuniões sem resultados, a falta de meta de gestão de tempo e a falta de prioridades.

“Eu não dava conta da minha rotina de até 18 horas de trabalho por dia, então fiquei muito doente e o médico disse que eu tinha que mudar totalmente a forma como eu lidava com meu dia. Aprendi sobre esse assunto de gestão de tempo, acabei gostando, virou um hobby e depois virei instrutor de dezenas de empresas.”

A experiência é de Christian Barbosa, que hoje comanda uma das maiores empresas de consultoria em gestão de tempo do mercado. Já treinou

mais de 2 milhões de pessoas em vários países.

A Triad Productivity Solutions atende a 540 das mil maiores empresas brasileiras. A cada 5 funcionários se tem um prejuízo médio de 600 mil reais por ano com reuniões inúteis. Então, é preciso se mexer. Não dá para ser um executivo de sucesso sem saber cuidar do seu tempo.

Atenção para alguns sinais clássicos de que as coisas não vão bem: o nível alto de estresse e a infelicidade. Se você não consegue ler um livro, ir à academia, acha que o sábado e domingo passam muito rápido, se deixou família e amigos de lado, é o momento de parar e mudar o caos em que sua

vida se transformou.

Não é fácil, mas é possível. O consultor explica que são necessárias de 5 a 9 semanas para se ter os primeiros benefícios. “É uma questão prática de desenvolver o seu cérebro para ter resultado. Cada pessoa tem um timing, mas com persistência, com a metodologia e as ferramentas certas, a sua rotina vai ser bem melhor”, explica.

Com essas técnicas, alguns clientes conseguiram ganhar 1 hora e meia do dia. Outros dobraram o volume de resultados. Uma seguradora garantiu 40% de melhora no processo reduzindo o volume de reuniões.

Resumindo, “a gente não

deve trabalhar demais, mas sim trabalhar de forma mais inteligente para gerar mais resultado. O ideal é que você se organize por tarefas e não por horários. É desafiador. Que tal tentar? Seguem as dicas:

1. Tenha uma agenda digital ou no papel: não conte só com a memória.
2. Planeje sua semana para ganhar tempo.
3. Estabeleça poucos objetivos para ajudá-lo a manter o foco.
4. Conscientize sua equipe dos principais objetivos constantemente.

5. Reserve 2 ou 3 horas do dia para imprevistos.
6. Divida as tarefas grandes em subtarefas e não passe mais de 3 horas em cada etapa.
7. Utilize a internet para reduzir urgências de compras e pagamentos.
8. Organize seu ambiente de trabalho: bagunça é um convite para a improdutividade.
9. Organize seus emails: reserve um tempo na agenda para liberar a caixa de entrada.

Quer assistir uma palestra do Christian? Ele estará no RH-CONECTA, inscreva-se.