

JORNAL DA

Mulher



MAIS MODERNO.
MAIS INTERATIVO.



jornaldamulheronline.com.br

Derrube os muros que limitam sua prosperidade

Fabiana Lucato

Algumas vezes não resistimos aos nossos próprios pensamentos. Imaginamos que não somos capazes, que não vamos conseguir e não é raro, quando tomamos coragem, desistimos porque nos acomodamos ao ouvir o “deixa pra lá” aconselhado pelos amigos. “Diariamente as pessoas criam muros que as impedem de ir além, isso porque, quando elas mentalizam uma dificuldade, elas se sentem desmotivadas e incapacitadas de seguir em frente e por conta disso vivem em um constante bate e volta. A consequência disso é uma vida limitada e presa, ou seja, a pessoa se sente incapaz de crescer e prosperar”, diz o maior especialista do Brasil em administração de tempo e produtividade, Christian Barbosa.

Consultor na área de produtividade, Christian diz que se acomodar é um hábito comum. “Frequentemente ouço as mais diversas desculpas para isso acontecer, mas fundamentalmente elas se resumem a uma tríade de fatores: falta de relevância, falta de foco e autossabotagem. Quando começamos algo que não é importante de fato, que não tem uma real importância, mais cedo ou mais tarde iremos desistir”, diz. Às vezes, pela urgência do momento acabamos prometendo coisas, mas que sem uma relevância perderão completamente o sentido com o passar do tempo.

Ao Jornal da Mulher, o especialista concedeu a entrevista:

Christian Barbosa: “para prosperar é preciso olhar para os muros internos que temos, que podem ser diversos, sejam eles relacionados a carreira, dinheiro, família ou relacionamentos, e se esforçar para enxergar por cima deles”

JM - Como vencer esse medo de ousar?

Christian Barbosa - É preciso implementar mudanças que criem novos hábitos de vida. Não é um processo fácil, afinal todos os hábitos são processos inconscientes que o cérebro executa. Uma forma de vencer isso é pensar sempre na relevância do objetivo final e pensar que você não está fazendo um curso de inglês, você está garantindo a viagem dos seus sonhos; você não está de regime, mas sim na busca de saúde; ou você não está na faculdade, você está garantindo a sua realização profissional. Se não houver relevância, nem perca o seu tempo, pare antes de começar.

Depois de descobrir a relevância, é preciso ter foco. Sem um foco definido, os resultados demoram a aparecer, você acaba se desmotivando e deixando mais um término para depois. Estudos que fizemos na Triad PS mostram que uma pessoa não consegue ter resultados se focar em mais de duas metas por semana. A pessoa pode até ter diversas metas, mas precisa selecionar as mais relevantes para focar semanalmente. Com o foco definido, fica fácil criar um plano de ação, marcos de controle e indicativos de progresso. É muito mais fácil planejar poucas coisas do que uma diversidade de objetivos.

Por fim, é preciso vencer a autossabotagem. Este é um dos fatores mais comuns para impedir seus termos. Muitas pessoas começam a lutar por seus objetivos, mas no meio do caminho acabam autossabotando a execução. Parece loucura, mas as razões psicológicas são grandes fatores que acabam nos levando a desistir de nossos sonhos. Descubra o que pode estar sabotando você, aprenda a lidar com esses obstáculos, visualize diariamente o seu objetivo realizado e os benefícios que

ele trará para você.

JM - Parece que cada vez mais o bem mais precioso é justamente ter tempo! De uma forma prática, como se organizar?

Christian Barbosa - Quando falamos em organizar o tempo, uma das ações mais importante é o hábito de se planejar. É importante ter uma agenda (papel ou digital) que permita registrar tudo o que deve ser feito (pessoal ou profissional). No entanto, vale lembrar que o bom planejamento acontece sempre olhando, no mínimo, três dias para a frente e nunca o dia de hoje; se a pessoa conseguir organizar uma semana inteira, será melhor ainda. Pense na duração de cada atividade e não exagere, pois deve sempre sobrar tempo para eventuais urgências que possam aparecer. Além disso, planeje seu dia diariamente, priorizando tudo que deve ser feito e checando se existem horas suficientes e de sobra para cumprir tudo que foi planejado.

JM - A tecnologia e a instantaneidade da comunicação ajudam ou atrapalham o planejamento pessoal?

Christian Barbosa - A mesma tecnologia que nos enlouquece também pode nos ajudar a nos organizarmos melhor e sermos mais produtivos. No entanto, para isso é preciso ter foco para não se tornar um refém dessas tecnologias. Digo isso porque ficar com e-mail aberto o dia todo, por exemplo, faz o nível de interrupções ficar intolerável, aumenta a ansiedade e a sensação de atividades por fazer. Para lidar com isso, é preciso aprender a usar o seu sistema de e-mail com mais produtividade; utilizando-o da forma correta é possível economizar até 1h por dia. Essa hora adicional pode ser muito bem usada

para uma academia, um filme ou o que você quiser!

JM - Esse momento de crise é uma oportunidade para rever a questão de aproveitar o tempo?

Christian Barbosa - Em um cenário como o atual, as empresas vão manter os profissionais que são capazes de gerar resultados, criar soluções inovadoras e colaborar para o crescimento do grupo. Esse perfil pesa na decisão de quem será mantido e quem será cortado. Se a empresa optar por fazer cortes, por exemplo, é preciso fazer isso de uma forma inteligente, para que continue ofertando qualidade e produtividade ao mercado. Se reduzir a equipe, vai trazer prejuízo e ineficiência para empresa. É melhor repensar o ajuste de equipe.

JM - Onde dá pra economizar, onde se pode cortar gastos, onde investir....

Christian Barbosa - Uma das formas de reduzir gastos é reduzir o volume de reuniões de uma empresa, por exemplo. Em números atualizados, com base em clientes Triad PS, a cada 100 funcionários que uma empresa tem, o desperdício fica em torno de R\$ 620.000 anualmente com reuniões desnecessárias. As reuniões intermináveis fazem com que profissional deixe o seu trabalho de lado para participar das reuniões, que muitas vezes são intermináveis e improdutivas. Com isso, boa parte do trabalho que deveria ser feito acaba ficando atrasado ou consumindo horas extras, gerando gastos excessivos e desnecessários.

O primeiro passo para eliminar esse problema é envolver a alta direção no processo; sem eles não vai adiante. O segundo é desenvolver um ambiente



que todos possam ter confiança em adotar uma nova postura de reuniões e adquirir um novo método para transformar esses encontros em reuniões de resultado efetivo.

JM - E criar um novo hábito? Quanto tempo demora para se habituar com um novo planejamento e não deixar ele se perder?

Christian Barbosa - Para criar um hábito você precisa migrar da área consciente para a inconsciente, e para isso é necessário repetição. Você precisa se disciplinar para executar repetidas vezes a mesma tarefa, de forma a torná-la inconsciente para o seu cérebro. Os especialistas em neurociência afirmam que são necessários 21 dias para que isso aconteça; eu prefiro apostar em 30 dias. Se faltar 1 dia, recomece o processo todo. Persistência é um comportamento essencial para criar um hábito e obter sucesso em diversas áreas na sua vida.

A tomada de decisões

Tomar uma decisão nem sempre é um ato simples, e existem inúmeros fatores que podem tornar uma tomada de decisão um processo difícil. Para ajudar, seguem alguns casos típicos:

1 – Falta de autonomia para decidir

Há líderes, empresas ou processos que simplesmente não dão autonomia necessária para que as pessoas tomem as próprias decisões. Isso pode ser para controlar risco, para gerenciar mais de perto processos ou pelo simples fato de “ego grande”. Alguns líderes não conseguem conviver com a ideia de que alguém tome a decisão por eles.

2 – Falta de coragem para decidir

Algumas pessoas têm a autonomia para tomar a decisão, mas não conseguem ter coragem de decidir por si próprias. Preferem contar com a ajuda de outros para compartilhar a decisão, o que não é de todo ruim, porém, isso, na maior parte dos casos, acaba se arrastando por muito tempo.

3 – Excesso de opções

Quanto mais opções, informações e conteúdo, mais difícil decidir. Se você quer fazer a reforma da sua casa e pede o orçamento para seis empresas, a sua decisão vai ser muito mais demorada do que se você fizesse apenas três orçamentos. Quanto mais opções, mais dúvidas ge-

ramos. Limitar suas opções é um fator de extremo bom senso para a decisão acontecer.

4 – Necessidade de brilho pessoal

Algumas decisões não são tomadas pelo simples fato de que o cara que poderia decidir prefere que todo mundo pense no assunto, bata a cabeça, faça um monte de reuniões, levantamentos, gaste muito tempo e dinheiro. Até que chega um belo dia em que o “superdecisor” aparece com a solução mágica, que, provavelmente, ele já sabia desde o primeiro minuto. Já presenciou algum acontecimento como esse?

5 – Falta da gestão de “milestones”

Muitas decisões não são tomadas porque as pessoas simplesmente esquecem. Você, por exemplo, pede cotação do preço de alguma coisa, vai recebendo as propostas por e-mail ao longo dos dias e vai tocando a vida. Muita gente se esquece do que pede e, diante da falta de “urgência”, vai arrastando o assunto e a decisão não é feita. Colocar uma tarefa de quando deve ser a decisão ajuda a limitar o tempo e, por consequência, realizá-la.

6 – Preguiça

Por último, mas não menos incomum, temos a famosa preguiça. Vamos deixando para depois e, em muitos casos, a decisão não é tomada. Só que não tomar nenhuma decisão já é uma decisão: a de negligenciar.

FONTE: *Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO 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”; “Estou em Reunião”; co-autor do “Mais Tempo, Mais Dinheiro”; e “Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?”. Sua mais recente obra: “60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo”.



KNT

ALL DENIM



caccau

emporio



INSTINTO

JEANS



Bombonato

Jeans

Masculino & Feminino

Bazar na própria loja a partir do dia 02/09

Calças, shorts, blusas, vestidos etc.

Rua Humaitá, 299 B - Centro acima Fone: 3792.0539

cmv

Page 1 / 1