

CARREIRA

Aprendizado de 2015 pode tornar este ano melhor

Para o especialista Christian Barbosa, experiências devem ser levadas em conta para novo plano de ação



Barbosa sugere uma avaliação dos erros e acertos do ano que passou

Divulgação

Cynthia Grilo
cynthia@oamarelinho.com.br

Bo para alguns, ruim para poucos, indiferente para a maioria. De acordo com a pesquisa realizada pela Triad PS com 3.500 pessoas em todo o Brasil, a maior parte dos entrevistados não considerou 2015 o pior ano da sua vida. Apenas 16% tiveram essa sensação negativa, enquanto 23% apontaram ter sido o melhor ano da vida e 60% disseram que foi normal, nada muito diferente em relação aos anos anteriores.

Para o especialista em administração de tempo e produtividade, Christian Barbosa, independentemente de como tenha sido 2015, ele deve ser considerado importante, pois é a partir das experiências obtidas que se poderá fazer os próximos anos melhores. “Todo ano tem aprendizado. Por isso, é importante ter um caderno de anotações, no qual o indivíduo registra aspectos positivos e o negativos de seu ano. Escrever ajuda a reconhecer que, no fundo, esse é o primeiro passo para uma mudança”, explica Barbosa. Porém, não adianta escrever qualquer coisa. O especialista sugere alguns tipos de perguntas, mas cada um pode criar novos questionamentos:

O que o ano de 2015 trouxe para seu crescimento pessoal ou profissional? Que problemas você teve de enfrentar? O que deixou escapar? O que fez você perder a oportunidade? Quem foi importante para você? Como retribuí essas pessoas importantes? Que sonhos realizou e quais adiou? Anotar os erros também é importante, explica Barbosa. Ao registrar no papel, a pessoa fica mais consciente do erro e isso ajuda a evitar que ela repita a mesma ação. Após fazer uma autoavaliação do ano anterior, é preciso pensar em um plano de ação para o novo ano ser efetivamente melhor. “São esses passos que vão tornar os objetivos concretos, senão as metas

se transformam em sonhos ou em vagos desejos. Ou seja, crie a meta, defina, mensure (colocando números que indiquem se está perto do objetivo) e faça o plano de ação com no mínimo dez atividades muito bem especificadas”, destaca. Por fim, deve-se criar o hábito de monitoramento, pois não adianta ter uma meta para um ano e só avaliar se deu certo em dezembro. Assim, é interessante reservar um dia por mês para verificar o andamento das metas. “Além disso, tenha flexibilidade, pois o mundo se transforma a todo instante. Se for preciso alterar o planejamento no meio do caminho não tenha medo”, finaliza Barbosa.

Alguns fatores que podem ajudar a tornar o ano melhor

1 Aprender - Qual foi seu aprendizado no último ano? O que fez o seu ano acontecer de verdade e o tornou rentável? Escrever ajuda a entender que coisas erradas ficaram no passado e você deve aprender com isso.

2 Ferramentas - Pode ser um bom livro ou a realização de um curso. Busque por coisas novas, arrisque e coloque um pouco do seu eu para fazer acontecer.

3 Pessoas - Pessoas são capazes de fazer a diferença na sua vida. Indivíduos positivos, que nos fazem crescer e desenvolver, levam-nos a um patamar diferente. Procure meios para se aproximar dessas pessoas.

4 Força de vontade - O quanto você consegue ter força de vontade para manter aquilo que deseja? Isso significa blindar a mente, as suas escolhas e o seu tempo para fazer isso acontecer. O destino é criado, não é dado.

5 Visualizar - Esse é um ponto fundamental, pois esse poder de visualizar uma nova realidade, conseguir um emprego melhor, aplicar o dinheiro em um fundo de investimentos e aprender um idioma é positivo e empolgante. Isso faz a pessoa se desenvolver e buscar coisas novas. É preciso tomar atitudes para criar novas linhas de pensamento.