Título: Encontre o prazer naquilo que faz e fuja da procrastinação
Veículo: Diário de Notícias - SP
Página: 2

Tiragem: 12000
Seção: Ipsis Litteris
Data: 11/03/2016

IPSIS LITTERIS

Encontre o prazer naquilo que faz e fuja da procrastinação


revistapegn.globo.com

A procrastinação é um assunto grande e complexo, mas gostaria de falar sobre um dos fatores que levam as pessoas ao adiamento de suas atividades: a falta de prazer imediato. Recentemente li um artigo, produzido por um PhD em psicologia, que destacava os motivos pelos quais deixamos determinadas tarefas para depois. Com base em uma pesquisa, ele aponta que existem diversas razões para isso, no entanto, como as pessoas estão cada vez mais cercadas por tecnologias e informações, têm inúmeras opções de atividades para realizar e, consequentemente, possuem menos tempo disponível.

Em grande parte das vezes, isso acontece porque, ao terem acesso a diferentes coisas ao mesmo tempo, as pessoas optam por realizar aquilo que dá um prazer imediato em vez de fazer algo que talvez dê um retorno a longo prazo. Ou seja, por não conseguirem fazer uma ligação do hoje com o amanhã, elas não conseguem visualizar o desejo e acabam adiando as atividades em função do prazer atual. Aliás, esse é um ponto que coincide com a conclusão da pesquisa feita para o meu livro "Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?", que fala sobre procrastinação e como executar melhor as tarefas.

Para exemplificar o problema, pense naquele dia em que você precisa fazer um relatório, mas, quando percebe que ele é muito chato, resolve adiar até o último instante. Isso mostra que, a partir do momento em que a pessoa não pensa na importância daquilo que está fazendo, ela não tem uma sensação de bem-estar. Para reverter isso, pense no que está por trás de sua atividade, como um trabalho que até o presidente da empresa vai ler ou que ajudará a gerar um resultado positivo para toda a equipe.

Um exercício bom para fugir do problema é avaliar aquilo que você fez hoje, o que não conseguiu concluir e também os benefícios que essas tarefas trarão. Quando existe um desejo de chegar lá, você traz a vontade de concluir para o presente. Ao fazer isso, é possível ter muito mais prazer na execução do que simplesmente pensar na tarefa atual.

Então, quando for fazer alguma coisa que tem adiado há tempos, como um livro que nunca consegue terminar de ler, pense da seguinte forma: quando eu terminar essa leitura, o que isso vai agregar para a minha vida e carreira? Imagine o momento positivo e traga a experiência do futuro para o tempo presente. Dessa forma, você vai saber que terminar aquilo vai ajudar a trazer um sentimento bom.

Claro que a procrastinação é um assunto gigantesco, tem vários fatores que podem ajudar a procrastinar menos, mas esse é um ponto que foi identificado tanto no artigo que li como na pesquisa feita para o meu livro. Pense na vontade por trás da tarefa, isso vai te ajudar a sair do lugar e fazer muito mais.

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 Triade 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"

Sonho empreendedor

O brasileiro sempre se destacou pela criatividade. No futebol, jogadores como Pelé, Garrincha, Jairzinho, Zico, Sócrates, Romário, Ronaldo e, agora, Neymar encantaram e encantam o mundo com a inventividade em campo. Na publicidade e propaganda, o Brasil é um dos países mais referenciados, com gama enorme de prêmios internacionais na bagagem. O mesmo ocorre com os roteiros, produção e atuação em novelas de TV, repassadas para o mundo todo. Essa característica genuinamente brasileira também pode ser notada no âmbito dos negócios. Se a economia não vai bem e taxa de desemprego cresce rapidamente, o povo da terra avistada por Cabral já tem um antídoto: o empreendedorismo.

Praticamente quatro em cada dez brasileiros adultos já possuem negócio próprio ou estão envolvidos na criação de uma empresa. O dado foi divulgado neste mês pelo Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), que patrocinou a pesquisa da Global Entrepreneurship Monitor (GEM), referente a 2015. No ano passado, a taxa de empreendedorismo no Brasil foi de 39,3%, o maior índice dos últimos 14 anos – quase o dobro do número verificado em 2002, que era de 20,9%.

Além dos efeitos da crise, que leva as pessoas a arriscar mais, em vez de amargar o desemprego, uma série de incentivos nos últimos anos influenciou o forte crescimento, segundo afirmou, em recente entrevista, Guilherme Afif Domingos, presidente do Sebrae. É importante lembrar que a taxa de empreendedorismo no Brasil é maior do que a dos países do BRICS (Brasil, Rússia, Índia, China e África do Sul) e até mesmo de nações como os Estados Unidos e a Alemanha.

O crescimento do empreendedorismo é, na realidade, uma tendência mundial, já que os avanços tecnológicos mudaram a face do mercado e exnguaram postos de trabalho. A tecnologia não eliminou o emprego, mas mudou a configuração e as relações entre empresa e funcionário. Um profissional moderno trabalha em qualquer lugar e em qualquer hora, se estiver ligado a um sistema de rede, o que favorece os jovens empreendedores, que dominam essa linguagem como ninguém.

Mas para empreender é preciso planejar, analisar o mercado, fazer pesquisas de opinião para não se aventurar em um campo escuro. Lidar com o risco, mas de forma calculada Deve-se dedicar tempo e energia para aprender como o setor escolhido funciona e quais as possibilidades de desenvolvimento e ganhos, antes de tomar a decisão de abrir um negócio próprio.

Como apenas 14% dos proprietários têm curso superior, educadores defendem que o espírito empreendedor seja estimulado já nos primeiros anos da escola, para que se desperte nos alunos o interesse se para temas fundamentais nos negócios como análise de mercado, finanças, comunicação e marketing. Com isso, a alma empreendedora dos brasileiros e o sonho do negócio próprio estarão garantidos por gerações.

**** Luiz Gonzaga Bertelli é presidente do Conselho de Administração do CIEE, do Conselho Diretor do CIEE Nacional e da Academia Paulista de História (APH)***

Conquista merecida


Reprodução

As mulheres conquistaram definitivamente o mercado de trabalho. Em algumas profissões, que anteriormente eram dominadas pelos homens, elas já são a maioria. Nos programas de qualificação, essa tendência também é verificada. Em levantamento realizado pelo CIEE, 57% dos estudantes cadastrados na instituição, interessados em oportunidades de estágio e aprendizagem, são mulheres. As estagiárias que atuam em empresas e órgãos públicos também já são maioria no país: 63,6%. No programa Aprendiz Legal, que forma profissionalmente jovens de 14 a 24 anos, o equilíbrio é maior, mas ainda com uma pequena vantagem às mulheres, com 50,7%.

Mesmo com a maior inserção das mulheres no mundo corporativo, ainda existem diferenças relacionadas ao gênero. Pesquisas mostram que as mulheres possuem mais escolaridade que os homens, dedicam-se mais aos estudos e, como vimos, pelos dados do CIEE, estão mais propícias à capacitação por meio do estágio e da aprendizagem. Apesar disso, ainda existem diferenças salariais injustificadas entre os dois gêneros e, principalmente, ao acesso a cargos de chefia. Nesse sentido, a questão cultural e social ainda pesa mais que a questão econômica.

Por muitos séculos a mulher esteve ligada à atividade doméstica, cuidando dos filhos e do marido. Depois de muita luta, conquistou seu espaço e vem, a cada ano, galgando posições de destaque no mundo corporativo e na vida política. Países como Brasil Alemanha, Inglaterra, Chile Argentina, Noruega, Escócia Dinamarca, Coréia do Sul, Jamaica e Polônia têm ou já tiveram chefes de estado mulheres. A nação mais rica influente do planeta, os Estados Unidos, está muito próxima de ter a sua primeira liderança, já que Hillary Clinton – esposa do ex-presidente Bill Clinton – vem liderando as pesquisas de opinião pública na corrida presidencial norte-americana.

O "sexo frágil" deu lugar a poderosas lutadoras, que trabalham, cuidam dos filhos têm jornada dupla em casa. A submissão à figura masculina já não cabe mais na sociedade atual. Lutar contra o preconceito às mulheres, à violência e às desigualdades sociais devem fazer parte dos princípios básicos de todos os cidadãos. Nesta semana que se inicia, comemoramos o Dia Internacional da Mulher. Uma data importante para reflexão e para que possamos defender a igualdade de gêneros ser preconceitos e paternalismos.

**** Luiz Gonzaga Bertelli é presidente do Conselho de Administração do CIEE, do Conselho Diretor do CIEE Nacional e da Academia Paulista de História (APH)***

Tão simples quanto isso

Fazer simples(*) exige experiência, clareza, profundidade, intuição. Requer trabalho, confiança. E empatia.

O simples combina em doses elevadas criatividade e informação. E convence. Vende.

Pessoas integras tendem a ser mais simples porque conjugam com maior verdade as variáveis da vida e das suas questões, pessoais ou de trabalho, boas ou ruins. Expressam naturalmente autenticidade, que envolve, une e multiplica.

O DNA da RINO COM tem o gene da simplicidade e o do aprender desde o seu início, há mais de 50 anos, cultivando a memória e o novo. Compartilhando experiências com os jovens que estão (e sempre estiveram) por aqui, porque sentem o valor do que fazemos e do que eles realizam. Todos trocando vivências e descobrindo novos caminhos.

Há 10 anos, quem diria que iríamos ter na equipe um físico quântico para formular e entender algoritmos e planejar mídia digital? Já tivemos artistas plásticos (como Manuel Bandarra), atores (Juca de Oliveira, Mauro Mendonça, Gianfrancesco Guarnieri) e diretores de teatro (como Miroel Silveira) compartilhando o seu talento, dando novas dimensões e amplitude ao nosso trabalho. Agora ter à mesa de planejamento um matemático grau 8 analisando BI, nem nos nossos melhores sonhos. Ou piores pesadelos.

A simplicidade nos favoreceu até no momento em que nos internacionalizamos, há 20 anos, quando passamos a integrar a ICOM (www.icomagencies.com), rede internacional de agências independentes presente em mais de 60 países. Por meio dela, temos dado suporte de comunicação a diversos clientes nossos em variados mercados e também atendido demandas, no Brasil, de clientes de outras agências da rede.

Uma combinação equilibrada de bons cérebros, ativos e éticos, que enxergam o mundo e entendem as pessoas, cultivando os mesmos valores que nos trouxeram até aqui e nos levarão adiante, é patrimônio valioso. Sob a bandeira da simplicidade como virtude indispensável.

(*) Desde a Grécia antiga (Aristóteles), passando pela Idade Média (William Occam), estuda-se o conceito de que a natureza é por si mesma econômica, trilhando o caminho mais simples. Einstein estabeleceu a máxima de que "tudo deve ser feito da forma mais simples possível, mas não mais simples que isso".

**** Rino Ferrari Filho é presidente da RINO COM***

Tédio é a falta de projeto

Recentemente, deparei-me com duas situações. Na primeira, eu almoçava com dois amigos, ambos na faixa dos 55 anos de idade, funcionários públicos bem remunerados e entrando na aposentadoria. A conversa girava em torno do que fazer com os muitos anos de vida à frente. Na outra situação, conversava comigo uma mulher que trabalha como voluntária em uma instituição de câncer infantil, e ela me dizia que essas instituições enfrentam dois grandes desafios: conseguir doações e recrutar pessoas para trabalho voluntário no atendimento às crianças.

Um dos amigos comentava que muitos funcionários públicos bem pagos se acomodam no salário elevado e na estabilidade do emprego, não se interessam por outras atividades e, quando vem a aposentadoria, entram em inatividade e preenchem seus dias em viagens e ócio. Passados alguns meses, começam a ficar angustiados, surge o vazio existencial e muitos entram em depressão. Alguns não conseguem se desapegar da repartição e ficam retomando a ela como se não tivessem saído dali.

Essa situação se repete, ou pode se repetir, com qualquer um que se aposenta e fica perdido sem saber o que fazer com o tempo livre. Falei aos amigos sobre o relato da mulher voluntária e lembrei-lhes uma frase de Divaldo Franco, conhecido orador espírita. Perguntado sobre que conselho daria aos que sofrem de solidão nas grandes metrópoles, ele respondeu: "a solidão da metrópole não é a solidão que o rodeia, é a solidão que o habita". E então ele disse: "Pratique a solidariedade, pois não é solitário quem é solidário".

Divaldo mencionou as centenas de pessoas que jazem em leitos de hospitais, muitas delas sozinhas, apenas aguardando a hora de morrer, desejosas de que apareça alguém para conversar ou contar-lhes uma história. Para um aposentado de boa renda e com o tempo livre, as opções do que fazer são muitas. O ócio, o tédio e a falta de motivação derivam da falta de projeto. Fazer cursos, estudar um idioma, dar aulas gratuitamente, fazer trabalho voluntário, dedicar-se a atividades sociais... as opções são muitas.

A solidariedade faz bem a quem a pratica. A bem dizer, o brasileiro não é dado a atividades sociais de benemerência. Doar alimentos no Natal, distribuir roupas usadas no inverno ou ainda contribuir com doações quando ocorre uma enchente é muito pouco, e é uma forma de disfarçar nosso baixo índice de solidariedade. Em países adiantados, é alto o número de pessoas com atividade social rotineira e que fazem doações filantrópicas regularmente. Aqui no Brasil, é difícil as pessoas enfiarem a mão no bolso para ajudar as instituições de caridade.

Lembro-me de certa reportagem que falava da falta de papel higiênico em uma universidade pública de São Paulo. Um dirigente da instituição afirmou: "Há empresários muito ricos que se formaram aqui e nunca doaram um centavo à instituição. A universidade de Harvard recebe US$ 30 bilhões em doações anualmente".

No Brasil, muitas pessoas justificam a falta de disposição para doar sob o argumento de que há muito desvio. É verdade. Mas há formas de doar seu tempo ou dinheiro diretamente aos necessitados sem que nenhum malandro roube no meio do caminho. O trabalho voluntário é uma delas, ainda ajuda a diminuir o tédio derivado de nada fazer. Infelizmente a corrupção e os desvios reduzem o grau de confiança da sociedade nas instituições. E a falta de confiança reduz a benemerência. Mas para contornar o problema, basta querer.

**** José Pio Martins, economista, é reitor da Universidade Positivo***

DIÁRIO DE NOTÍCIAS

Diretor Responsável:
Márcio Antonio Lopes da Costa
marcio@diariodenoticias.com.br

Editor:
Valter de Lana
MTB 13714-SP

Propriedade da AMS EDITORA LTDA
CNPJ: 00559976/0001-07
Avenida Nove de Julho, 4939 cj. 76-B - Jardim Europa - São Paulo/SP
CEP 01407-200 - SP Tel.5584-0035

Colaboraram nesta edição:
Christian Barbosa, Rino Ferrari, José Pio, Luiz Gonzaga.
Atlantica Gráfica e Editora - 4615-4680

FUNDAÇÃO VANZOLINI TIRAGEM AUDITADA ANATEC
anatec www.anatec.org.br
ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS



