

Dica



Como encontrar tempo em uma semana cheia de prioridades?

Christian Barbosa *

Quantas pessoas já não se viram na situação de ter que resolver somente as questões urgentes do trabalho, ou da vida pessoal, por conta de uma semana muito atarefada, cheia de prazos, eventos, reuniões ou viagens? Isso é muito comum por conta da correria que vivemos em nosso dia a dia, que acaba nos obrigando a fazer tudo, mesmo sabendo que não teremos tempo para isso.



O que fazer quando a semana está lotada e você tem muitas prioridades? A minha sugestão é: procure se organizar e planejar os dias com antecedência. Para isso, seguem algumas dicas que são úteis e que podem te ajudar nesse desafio:

Planeje a semana - Semana cheia e sem planejamento será desorganizada, com muitas urgências e estressante. Para minimizar o impacto da relação “quantidade de tarefas a serem realizadas x tempo disponível”, é necessário que você pare um dia para planejar e visualizar oportunidades para reduzir as urgências e, ainda, priorizar ações importantes;

Organize bem a sua segunda-feira - Em uma semana atarefada, a segunda-feira deve ser cautelosamente planejada. Evite lotar a agenda de atividades nesse dia, isso fará com que a pessoa tenha a sensação de que o dia está comprimido demais e pode estragar a semana toda;

Se necessário, trabalhe um pouco mais - Quando falamos em administração do tempo, é comum que as pessoas pensem que fazer hora extra deve ser proibido. Às vezes é preciso, mas faça apenas quando é uma escolha e não uma imposição da vida profissional;

Foco e menos e-mails - Se você não tiver foco, a semana vai render menos. Por isso, foque nas suas atividades e não deixe que as interrupções constantes, como a checagem de e-mails, atrapalhem sua produtividade. Em ocasiões como essa, o ideal é acessar os e-mails apenas duas vezes ao dia. Se for algo urgente, pode ter certeza que o telefone irá tocar;

Peça ajuda - Quando fizer seu planejamento, analise as atividades que podem ser delegadas a outras pessoas tão competentes quanto você. Não tenha medo de pedir ajuda, isso facilitará seu trabalho enquanto realiza outras coisas importantes.

Com alguns critérios e estratégias, é possível ter uma semana sob controle, mesmo que você esteja repleto de atividades. O ponto principal para que isso saia do papel é buscar a organização e ter um bom senso da realidade, ou seja, ver objetivamente o que pode ser feito com sucesso. Ao realizar o planejamento semanal, analise o que realmente conseguirá fazer em determinados dias. O dia tem 24 horas, seja realista e se organize dentro desse tempo!

* 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. É 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”. www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br



Oportunidades oferecidas pela Nestlé são distribuídas tanto para os setores administrativos da empresa, quanto para os operacionais

Nestlé recruta candidatos para seu Programa Jovem Aprendiz no estado

Para participar do projeto, é preciso ter idade entre 14 e 24 anos, estar regularmente matriculado no ensino médio e possuir conhecimentos de informática

Fernanda Gomes

A Nestlé, multinacional produtora de alimentos, recebe inscrições para o Programa Jovem Aprendiz na Nestlé. Em todo o Brasil, estão em aberto aproximadamente 200 vagas, incluindo oportunidades no Estado do Rio. As vagas são distribuídas tanto para os setores administrativos, quanto para os operacionais.

Para participar do programa, é preciso ter idade entre 14 e 24 anos, estar regularmente matriculado no ensino médio e possuir conhecimentos de informática.

O processo seletivo é constituído de dinâmica presencial e entrevista.

A Nestlé informa que oferece aos jovens bolsa-auxílio compatível com o mercado e benefícios como seguro de vida e vale-refeição, além do auxílio. Segundo a empresa, haverá vagas no Rio de Janeiro, nas unidades localizadas no estado, sendo elas na capital e na cidade de Três

Rios. Ainda de acordo com a Nestlé, o programa de jovem aprendiz faz parte do programa Nestlé Nutrindo os Sonhos dos Jovens, desenvolvido para apoiar as novas gerações na transição da fase de estudos para o primeiro emprego.

A Nestlé, em parceria com o Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (Senai) e o Centro de Integração Empresa-Escola (Ciee), ampliou a grade de conteúdo direcionada aos jovens aprendizes para au-

mentar a empregabilidade. A companhia divulgou que deve contratar mais de 7 mil pessoas com idades abaixo de 30 anos até 2017, aumentando as chances dos jovens que já estão na empresa.

Como Fazer

Os interessados em participar do programa podem se inscrever no site da empresa <www.nestle.com.br> em “Trabalhe na Nestlé”.

Estratégias para a procura de um emprego

Empregos & Estágios

7. Seja pontual

Em termos simples, a não ser que tenha sido detido pela polícia para servir como testemunha de um acidente de trânsito durante o seu caminho para a entrevista, não há muitas desculpas boas e aceitáveis para se atrasar numa entrevista. Conte com trânsito e imprevistos e vá com folga.

(Fonte: Alerta Emprego)