

ARTIGO

8 ações que vão aumentar a produtividade no trabalho

Por Christian Barbosa

Você chega à empresa cheio de vontade de trabalhar. Olha os e-mails, atende alguns telefonemas, despacha alguns malotes, faz uma reunião rápida e... já é meio-dia. Nesse momento, você se pergunta: o que eu realmente produzi nesse período?

Viver nesse estado deve ser considerado algo grave, pois demonstra que a pessoa está com problemas de produtividade. Por isso, para ajudar a reverter esse cenário, selecionei oito dicas práticas que vão ajudar a aumentar o rendimento no trabalho. São ações simples e que qualquer um consegue aplicar no dia a dia. Confira:

Controle - Se você quer aumentar o seu rendimento, o primeiro passo é saber exatamente de que forma está gastando o seu tempo. Essa informação pode dizer muito sobre os seus problemas de produtividade. Monitore suas horas de trabalho durante alguns dias - uma semana é o suficiente. Depois, use as informações obtidas para descobrir como trabalhar de maneira mais produtiva.

Foco - O hábito que mais atrapalha o rendimento no trabalho é multitarefas. Pode até parecer que você está produzindo mais, porém, a qualidade dessas tarefas será pior. A chance de erro é grande e, certamente, será preciso refazer algo em algum momento. E, mesmo que não cometa equívocos, você precisará de mais tempo para completar uma tarefa simples se não estiver concentrado nela. Foque em apenas uma tarefa de cada vez, não aceite interrupções.

Habilidade de delegar - Se você tiver dez tarefas para entregar hoje, é provável que não consiga fazer tudo sozinho. A melhor maneira de lidar com altas demandas, em um prazo curto, é desenvolver a habilidade de delegar. Para isso, é preciso conhecer bem cada membro da equipe, dessa forma será possível distribuir as tarefas entre os funcionários que apresentam o perfil necessário para executá-las. Além disso, lembre-se de que esses profissionais estão assumindo a responsabilidade pelo resultado, portanto, eles também precisam ter autonomia para desenvolver o trabalho da maneira que consideram mais adequada.

Relacionamento - Contar com a sua equipe será um grande reforço para melhorar seu rendimento no trabalho. O local de trabalho é um ambiente em que há muita pressão, muita política e desenvolver um bom relacionamento com colegas de outros setores representa uma vantagem importante. Com isso, você consegue agilizar o seu trabalho naqueles momentos em que depende dessas pessoas. Por exemplo, imagine que quer entregar

um relatório comercial, mas precisa que o gestor de finanças avalie os números. Se o seu relacionamento com esse gestor for positivo, provavelmente, ele vai dar prioridade à sua solicitação. Do contrário, você pode esperar algum tempo para ter uma resposta.

Prioridades - Com uma agenda cheia, chega um momento em que você começa a escolher o que será realmente possível realizar (e, se ainda não está escolhendo, é possível que esteja afogado em um oceano de projetos, sem conseguir completar nenhum). Para fazer essa escolha, é preciso estabelecer prioridades. Comece estabelecendo qual é sua meta nesse momento. Depois, analise cada uma das tarefas que estão na sua lista de atividades. Será que ler seus e-mails vai ter mais impacto do que elaborar uma proposta para um cliente? Será que elaborar uma proposta vai gerar mais efeito do que fazer aquela reunião de feedback com a equipe? É por meio dessa análise constante que você vai determinar o que precisa ser feito agora e o que pode esperar.

Aprendizado - Em muitos casos, o rendimento no trabalho está baixo porque você não está familiarizado com determinada atividade. Por exemplo, senão sabe usar o Excel, vai levar muito tempo para fazer uma planilha. Quando se prepara bem para executar uma atividade, você está fazendo o que chamamos de "front-load", ou seja, está trabalhando mais antes de começar, para ganhar tempo depois. Pense nisso da seguinte maneira: se gastar cinco horas para aprender Excel hoje, quantas horas vai economizar preparando as planilhas no futuro?

Pausas - Fazer pausas regulares é uma maneira contraintuitiva de melhorar seu rendimento. Como nosso cérebro só consegue se manter concentrado por intervalos reduzidos de tempo, fazer uma pausa ajuda na preparação para alcançar o máximo de foco no próximo período. Durante essas pausas, afaste-se do computador. Assim, você também reduz o cansaço na vista e diminui as chances de desenvolver problemas de visão e dores de cabeça.

Uso diário de uma solução digital - Existem algumas plataformas virtuais que promovem o gerenciamento e a otimização da produtividade. Estão disponíveis diversos recursos relacionados às dicas que vimos aqui: prioridades, metas, prazos, tarefas, como a plataforma Neotriad. Com a aplicação dessa metodologia em um software, é possível economizar diariamente horas reais de trabalho, por meio da execução focada de suas atividades.

*Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade

CIDADE

2.ª Edição do Miss Terceira Idade será hoje

A Prefeitura de São Carlos, por meio do Fundo Social de Solidariedade "Amai-vos", Secretaria Municipal de Cidadania e Assistência Social, Cultura, Conselho Municipal do Idoso e Fundação Educacional São Carlos (FESC) realiza hoje (1), a partir das 19h, no Teatro Municipal Alderico Vieira Perdigão, a 2.ª edição do concurso Miss Terceira Idade.

Com o objetivo de promover a autoestima das pessoas da terceira idade, participam do desfile 11 candidatas dos Centros Comunitários, Centro de Referência do Idoso Vera Lúcia Pilla, do Centro do Professorado Paulista (CPP), do Grupo da Igreja Santo Antonio, La Salle, Péricles Soares, Centro Afro Odette dos Santos e da Universidade Aberta da Terceira Idade (UATI), coordenada



Divulgação

pela Fundação Educacional São Carlos (FESC).

Além da miss terceira idade 2016, também serão

escolhidas a miss simpatia, primeira e segunda princesas. A entrada é franca, quem puder pode doar 1 quilo de

alimento não perecível que será repassado para as entidades cadastradas no Fundo Social "Amai-vos".

ESPORTES

Copa Paulista: Iniciada trocas de ingressos para São Carlos x Batatais



Desde a última terça-feira (30) teve início as trocas de ingressos através do projeto Futebol Sustentável, onde a cada duas garrafas pet o torcedor ganha uma entrada, nas bilheteiras do estádio municipal professor Luis Augusto de Oliveira (Luisão).

São 3 mil ingressos à disposição dos torcedores para o confronto do próximo sábado (3) entre São Carlos x Batatais, a partir das 17 horas, válido pela 11ª rodada da Copa Paulista.

O horário de trocas é de segunda a sexta-feira das 9h às 17h. Sábado as trocas acontecem das 8h às 12h.

POLÍCIA

Colisão frontal no Santa Mônica deixa uma mulher ferida



Foto: Milton Rogério



SCA

Uma mulher de 59 anos ficou ferida na tarde de ontem, 31, vítima de um acidente de trânsito no Jardim Santa Mônica. Ela foi socorrida por populares até a UPA Vila Prado, onde recebeu atendimento médico.

De acordo com o apurado uma Blazer vinho, de São

Carlos, transitava pela avenida Francisco Pereira Lopes e no cruzamento com a rua Oscar Jensen teve a frente interceptada por uma caminhonete D20 vinho, cujo motorista de 72 anos não teria respeitado a sinalização de parada obrigatória. A colisão foi frontal e forte, com os dois veículos tendo danos de grande monta. A PM atendeu a ocorrência.

ACADEMIA DO CLAUDIÃO

- Ninjutsu
- Judô
- Aikido
- Masculino e Feminino

ASSOCIAÇÃO JUDO SÃO CARLOS CLAUDIÃO

FONE:
16 9.8122-9398
Rua 7 de Setembro, 2604
Centro

Grave acidente deixa dois feridos na Getúlio Vargas



Maycon Maximino

SCA

Um acidente grave foi registrado por volta das 3h30 da madrugada de ontem (31), na avenida Getúlio Vargas, em São Carlos. De acordo com informações colhidas no local, o condutor do Gol de 26 anos, transitava no sentido rodovia/prça Itália, quando próximo ao Ginásio Milton Olaio Filho, por razões desconhecidas, perdeu o controle de direção, bateu em um poste, atingiu o muro

de uma madeira e depois capotou.

O motorista e o passageiro de 44 anos ficaram retidos dentro do carro e receberam os primeiros atendimentos de vigilantes de empresas próximas. O Samu e o Corpo de Bombeiros foram acionados e atenderam as vítimas que sofreram várias escoriações. Os envolvidos foram encaminhados à Santa Casa. A Polícia Militar compareceu no local e registrou o acidente em boletim de ocorrência.

O SABOR DE SÃO CARLOS
O site mais gostoso da cidade

Guia online de bares - restaurantes - lanchonetes
choperias - churrascarias, pizzarias e muito mais...

www.osabordesaocarlos.com.br

A Folha
Rua Rui Barbosa nº1278 - Centro - São Carlos - SP
Fone: (16) 3415-1475 - Site: www.afilhasaocarlos.br

EXPEDIENTE
A Folha
Um jornal a serviço de São Carlos e região
Fundado em 1962

54 ANOS

Diretora responsável:
Elizandra Picolli Donnangelo
MTB -0066515/SP

Diretor Financeiro
Sandro Rogério Donnangelo
Fone: (16) 3415.1475
E. P. Donnangelo Comunicação - ME

Assinaturas: 16 3415.1475
financeiro@afilhasaocarlos.com.br

Redação:
afolha@afilhasaocarlos.com.br

A opinião apresentada em textos assinados não expressam a posição do jornal. São responsabilidade de seus autores.