

Artigo

Tempo livre não significa ter tempo disponível

Christian Barbosa**

Ter tempo livre e ter tempo disponível são conceitos completamente diferentes, mas que muita gente ainda confunde. Aliás, diria que muitas pessoas têm a produtividade prejudicada por conta disso, pois ter um horário vago na agenda não significa que você está livre para agendar qualquer coisa.



Vamos pensar em um exemplo prático, você resolve olhar para a sua agenda e percebe que tem um buraco na quinta-feira, mas no restante dos dias você tem reuniões agendadas em todos os horários. Até que chega um amigo e diz que na quinta-feira tem uma reunião com um cliente e te convida para participar, só para fazer uma companhia e dar uma força. Como você tinha uma vaga na agenda, nem pensou duas vezes e confirmou presença, lotando a semana com reuniões.

No entanto, muitas vezes as pessoas não percebem que esse tempo que estava “livre”, não necessariamente estava disponível. Talvez, essa era a única oportunidade que você tinha na semana para colocar os seus e-mails em ordem, para fazer algo que estava atrasado, terminar um projeto ou relatório. Enfim, para fazer as suas coisas.

Muita gente fica orgulhosa de olhar para a semana e ver que a agenda está completamente cheia. Quando eu percebo que não tenho um dia livre, busco formas de trocar algumas das reuniões, juntar parte delas em um mesmo dia, remarcar para um momento mais oportuno ou fazer via Skype, para minimizar o tempo de deslocamento. Sempre penso nisso, porque eu preciso ter dias livres durante a semana.

Aliás, muita gente tem o hábito de realizar inúmeras atividades também aos fins de semana. É muito comum ouvir as pessoas reclamando que o domingo já acabou e o fim de semana passou rápido demais, nem deu para aproveitar direito.

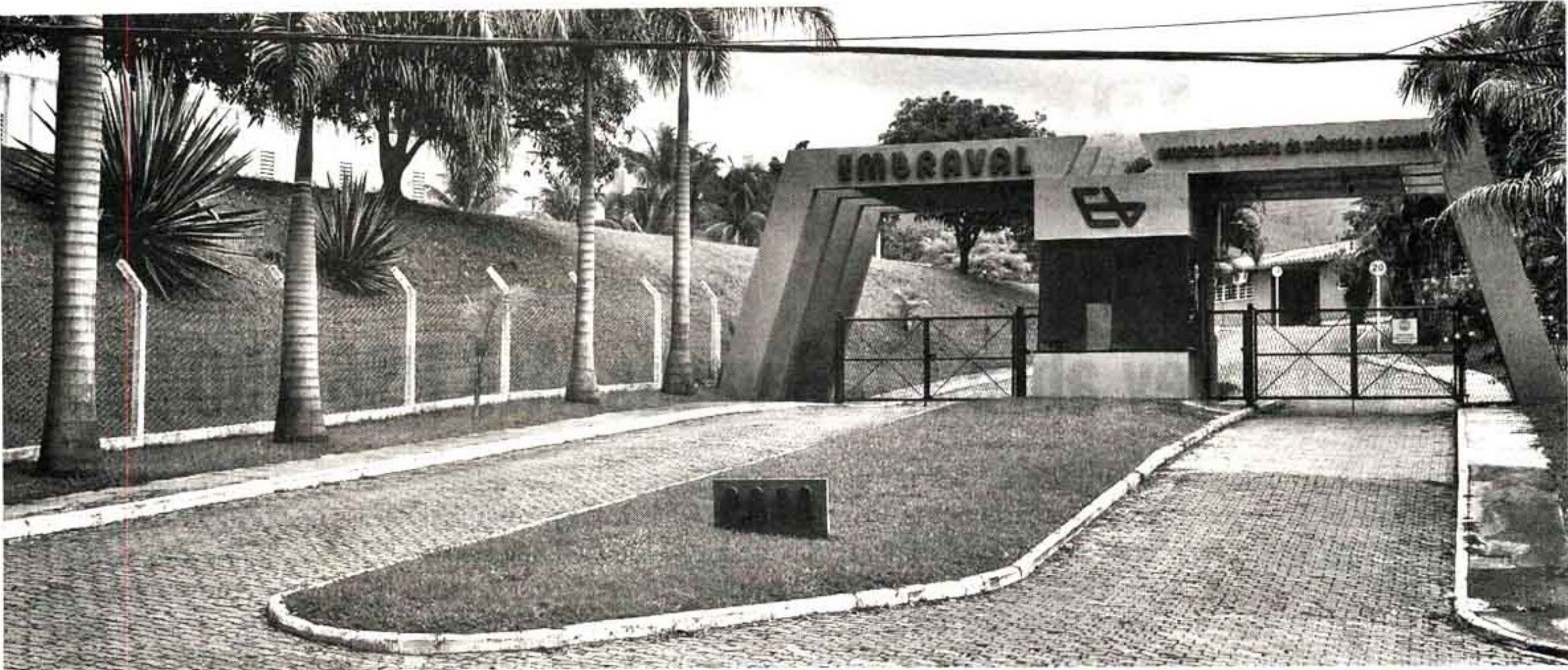
Por que isso acontece? Geralmente, a pessoa utiliza o tempo que teoricamente estaria livre para realizar diversas coisas e esquece de disponibilizar algumas horas para aquilo que deveria ser feito. Ou seja, no período da manhã você agenda um compromisso, na sequência, vai para um almoço marcado, depois para uma festa e encerra o dia em uma balada. No domingo, faz a mesma coisa. Dessa forma a pessoa lota o sábado e domingo de atividades e o cérebro não descansa, o corpo não para.

Quem vive nesse ritmo, não consegue descansar, vive em um ciclo de agitação e correria, pois inicia e encerra a semana na mesma loucura. Às vezes, precisamos parar, enxergar a forma como estamos conduzindo a vida e começar a deixar mais tempo disponível na agenda, só assim você terá tempo para realizar atividades que te dão prazer. Como uma atividade física, ler um livro ou apenas ficar sentado no sofá de casa vendo um filme ou uma série. O importante é ter um tempo livre para o seu corpo descansar, relaxar e recuperar as energias, sem ter nada para pensar.

Quando você aprende a aproveitar o seu tempo livre, você se sente melhor, pois deixa o seu corpo e a mente livre para realizar aquilo que faz bem. Porém, isso não significa que é para desperdiçar esse tempo à toa, deixar todos os sábados e domingos livres, pois isso vai impedir você de progredir. Saiba dosar as duas coisas e entenda que o nosso corpo tem um limite e ele responde por você, isso é, se você está cansado demais, pegando pesado, você vai acabar ficando doente ou estressado e não saberá o motivo. Por isso, sempre que olhar para a sua agenda, lembre-se: tempo livre, não é tempo disponível.

Christian Barbosa

especialista 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”.
www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br.



Indústria especializada em válvulas e conexões seleciona candidatos com ensino médio completo e no mínimo um ano de experiência na função

Embraval contrata para seu parque fabril.
Oportunidades para caldeireiro montador

Juliana Góes

A Embraval, indústria especializada em válvulas e conexões, contrata para o preenchimento do seu quadro de colaboradores. As oportunidades são efetivas e para atuação no parque fabril da companhia, localizado no bairro de Campo Grande, na Zona Oeste do Rio de Janeiro. O início das atividades ocorre imediatamente após a seleção.

No momento, a empresa contrata para o posto de caldeireiro montador.

Para concorrer, é necessário ter nível médio completo e experiência de no mínimo um ano na função, além de possuir curso de Caldeiraria. Para esta vaga, é requisito desejável o nível técnico em Mecânica.

O processo seletivo é composto por análise curricular, entrevista e teste prático. Os aprovados recebem instruções sobre as atividades e treinamentos de Segurança do Trabalho e Equipamento de Proteção Individual (EPI). Os profissionais con-

tratados irão atuar com montagens, soldagens e fabricação de componentes mecânicos, além de confeccionar ou reparar e instalar peças e elementos diversos em chapas de metal, como aço, ferro galvanizado, cobre, estanho, latão, alumínio e zinco.

A jornada de trabalho é de 44 horas semanais. O valor do salário e os benefícios praticados são informados somente em caso de aprovação. De acordo com a empresa, há chances de crescimento, caso o colaborador tenha outros títulos.

Como Fazer

Os interessados devem encaminhar o currículo para <rh@embraval.com.br>, mencionando no título o nome da vaga: Caldeireiro Montador.



Mude o curso da sua vida!
Inicie 2016 com o pé direito.

Estude no Grupo INE-RJ

INSCRIÇÕES ABERTAS.
Cursos com 50% ou 70% de desconto até 10/09.

Cursos Diversos:

- Analista Fiscal
- Auxiliar Contábil
- Gestão Ambiental Empresarial
- Gestão de Saúde e Segurança no Trabalho
- Espanhol Básico
- Inglês Básico
- Leitura Dinâmica e Memorização
- Etiqueta Social com Netiqueta
- Microempreendedores Individuais
- Formação e Treinamento de Garçons

Área de Informática:

- Excel Avançado
- Montagem e Manutenção de Micros
- Pacote Microsoft (para iniciantes)

Cursos Livres
Área Administrativa:

- Administração de Recursos Humanos
- Assistente Administrativo
- Auxiliar de Departamento Pessoal
- Comércio Exterior e Importação
- Folha de Pagamento Informatizada
- Gestão em logística
- Gestão Empresarial
- Gerente Financeiro Informatizado
- Secretária Executiva
- Cálculos Trabalhistas 100% Prático
- Recepcionista e Atendimento
- Operador de Telemarketing

Preparatório p/ concursos:

- ESA - Escola de Sargentos de Armas do Exército
- CPAEAM - Aprendiz de Marinheiro
- CFN - Fuzileiro Naval

www.ine.com.br



Tels.: (21) 2220-3863 | (21) 2262-0376 | (21) 2262-4158 96725-8230 | 98521-1817
Rua Evaristo da Veiga, 21 (sobreloja) - Centro - Cinelândia