



FÉ E COMPROMISSO

comunicacao@diocesedebarretos.com.br

Evento começa hoje às 14h no salão da igreja Bom Jesus

10º AVIVAMENTO Hosana BARRETOS

"Sede misericordiosos como vosso Pai é misericordioso" (Lc 6,36)

Dias: 10 e 11 de Dezembro de 2016
Sáb. início às 14:00h
Dom. início às 8:00h com término às 16h (Sta Missa)
Local: Salão Paroquial do Bom Jesus - Barretos/SP
Almoço no local R\$ 15,00
ENTRADA FRANCA

LOUVOR PREGAÇÃO
ADORAÇÃO SANTA MISSA

2017 ANO DO JUBILEU
Diocese de Barretos
Renovação Carismática Católica

Secretaria do Bom Jesus: (17) 3324-5200

www.diocesedebarretos.com.br / comunicacao@diocesedebarretos.com.br



Artigo

Como manter a eficácia profissional em 2017

Alto grau de eficiência, equilíbrio e eficácia. Esse é o resultado que todos nós buscamos constantemente para a vida pessoal e profissional e esperamos encontrar também nas empresas em que trabalhamos.

No entanto, organizar, gerenciar, liderar e outras tantas atribuições do mundo corporativo geram tensão e estresse, fato que acaba nos desestabilizando em certos momentos. Mas será que, diante desse cenário, é possível manter a produtividade e os resultados sem que se perca a serenidade e o controle da situação? Como podemos agir de forma mais eficaz e enfrentar melhor os desafios do cotidiano profissional?

Antes de tudo, é necessário entender que disciplina mental, comportamental e outras atitudes que colaboram para a eficácia profissional são fundamentais para a sobrevivência em meio aos incontáveis compromissos, à correria do dia a dia e às exigências de produtividade e prazos.

Não acumular trabalho, por exemplo, é um

ponto muito importante. Adiar as tarefas a serem feitas não é algo inato no ser humano, mas sim um hábito que pode ser mudado e treinado. Por isso, foque na ação - e não nas emoções que podem estar envolvida na tarefa, como o medo de não conseguir fazer, o tédio e a preguiça.

Quando não temos tempo suficiente para finalizar um trabalho, precisamos nos questionar e compreender que o problema não é o tempo, mas sim algo que estamos fazendo de forma improdutiva ou deixando de fazer. Distrações variadas ou até mesmo pessoas que estão ao redor podem gerar interrupções que roubam o nosso tempo, por isso é preciso cuidado nesse aspecto.

Se permitirmos que conversas, comentários, telefonemas e mensagens nos distraiam demais e tirem a atenção durante o trabalho, precisamos treinar a nossa capacidade de concentração direcionada. Uma mesa de trabalho coberta de papéis e materiais também bloqueia a produtividade e aumenta a confusão, não só externa

e concreta, mas também mental, de pensamentos, decisões e ideias.

O sucesso exige uma mente ordenada, que saiba naturalmente concentrar o foco na tarefa que está fazendo sem ser afetada por intervenção externa, além de manter seus pensamentos organizados e focados por um período suficientemente longo. Isso permite fortalecer a autoconfiança, calma, clareza mental e força interior.

Não precisamos mais enfrentar continuamente emergências nem ficar esgotados trabalhando de forma confusa e improdutiva, mas devemos desfrutar mais a vida, encontrar energia, calma interior e vontade de realizar, cuidando do que realmente é importante para cada um de nós. Assim, é possível conquistar resultados significativos e obter uma excelente performance nas questões profissionais e pessoais!

Eduardo Shinyashiki é mestre em neuropsicologia e especialista em desenvolvimento das competências de liderança organizacional, educacional e pessoal.



Artigo

Cinco ações que devem ser evitadas em 2017

Ao fim de cada ano, realizo uma pesquisa com funcionários de empresas de todo o Brasil para avaliar quais foram as coisas que mais impactaram na produtividade ao longo do período. O objetivo é enxergar quais foram os vilões do tempo e mostrar como é possível mudar esse cenário no ano seguinte. Afinal, muitos não reparam, mas simples ações são capazes de transformar o dia a dia das pessoas.

Por isso, resolvi destacar quais foram os principais problemas citados em 2016 e dar dicas que vão ajudar a mudar esse padrão de comportamento. Confira:

Excesso de redes sociais - Muitas vezes, a pessoa está trabalhando, produzindo algo importante, e surgem alertas no celular e no computador a todo instante, pois fica conectada a diversas redes o dia inteiro. Quem deseja ter um ano mais produtivo, precisa diminuir o volume de acesso. Não é necessário parar de usar, basta se desligar de grupos e conteúdos irrelevantes e focar no que é importante;

Descontrole do tempo e das finanças - Quem não aprende a controlar o tempo e as finanças, fica com a sensação de que tudo está passando rápido demais e de que o dinheiro não

é suficiente. Para mudar isso, é preciso aprender a controlar a agenda, com as atividades e compromissos organizados, de forma que seja possível priorizar o que é realmente importante. Deixar tudo na cabeça ou anotado em um pedaço de papel faz com que a pessoa perca o controle da organização, o que dá a sensação de correria;

Medo - Esse foi um ano em que as pessoas demonstraram estar mais receosas, afinal, não foi favorável para a economia e os índices de desemprego estão altos. Infelizmente, não conseguimos extinguir a sensação de medo da nossa vida, mas é possível aprender a lidar com isso. Aqueles que têm projetos em mente e que querem tirá-los do papel precisam aprender a elaborar um planejamento e estudar muito sobre o que desejam fazer. Com isso, a capacidade de decisão é ampliada e, consequentemente, o medo diminui. Esteja preparado para enfrentar os obstáculos com confiança;

Falta de rotina - Alguém sem hábitos planejados não tem tempo para realizar as atividades pessoais. Estabeleça uma agenda com um tempo dedicado às suas ações, como praticar um esporte ou ler um livro. Quando você cria uma rotina, surge a sensação de

evolução, pois começa a colocar no seu tempo as coisas que realmente gosta de fazer;

Muitas promessas - Em dezembro, as pessoas costumam fazer diversas promessas, no entanto, grande parte não sai do lugar. Aprenda a selecionar apenas as metas que são realmente importantes e escolha, no máximo, três delas para colocar em prática. A partir disso, elabore um plano de ação eficiente, para colocar as promessas na rotina ao longo do ano e ter a sensação de evolução, não apenas de uma correria frenética;

Além de ficar atento a todas essas ações, entenda que só é possível ter um ano melhor ao aprender a trocar promessas por realizações. Para isso, é preciso criar um plano de ação eficiente, com estratégias que ajudem a definir metas com mais clareza e engajamento. É possível fazer com que 2017 não seja apenas um ano de promessas esquecidas, basta elaborar um verdadeiro plano de transformação da rotina.

Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da TriadPS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo

GOTAS DE SERENIDADE



A Felicidade

Ser feliz! Esta é a frequente busca dos homens. O ser humano foi criado por Deus para ser feliz, embora a sociedade não compreenda e a confunda com riquezas e posses.

Deus é a fonte da felicidade! Ora, o segredo para abraçar a felicidade é que esta não depende de algo externo ao indivíduo, não provém de circunstâncias efêmeras, e sim brota da profundidade interna da própria pessoa. Isso porque a felicidade criada por circunstâncias externas está sujeita a ser destruída pelas mesmas circunstâncias; é precária, incerta, passageira.

Assim, o segredo da felicidade é o Amor. Se aceitamos, compreendemos e assumimos que Deus é Amor, de fato, entenderemos que o caminho para a felicidade é também o caminho do Amor, o único que leva a Deus.

Seminarista Diego Mendes

JORNAL de BARRETOS
O Jornal que registra a nossa vida

LEIA E ASSINE!

Ligue já: 17.3324-1000