Salvador 31.dezembro.2016

PREVISÃO TEMPO

hoje	seg	ter	qua
31°	32°	33°	32°
23°	23°	23°	23°
Sol e nuvens. Chove rápido durante o dia e à noite	Sol com algumas nuvens. Não chove	Sol com algumas nuvens. Não chove	Sol com algumas nuvens. Não chove

Maré hoje
ALTA
2h17 **2,4m**
14h41 **2,4m**
BAIXA
8h24 **0,3m**
20h54 **0,1m**

Maré amanhã
ALTA
5h45 **2,2m**
17h54 **2,3m**
BAIXA
11h39 **0,5m**
0h **0,3m**

BAHIA tem previsão de tempo nublado a parcialmente nublado com chuva isolada na região leste. Possibilidade de chuva isolada nas demais áreas do estado

Artigo Christian Barbosa

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
Este 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;

Muitos não reparam, mas simples ações são capazes de transformar o dia a dia das pessoas

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 é 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.

OPINIÕES E CONCEITOS EXPRESSOS NOS ARTIGOS SÃO DE RESPONSABILIDADE EXCLUSIVA DOS AUTORES

ONLINE WWW.CORREIO24HORAS.COM.BR

/correio24horas @correio24horas



NO FAROL Caetano Veloso registrou um momento ao lado de um amigo para lá de especial: o cineasta espanhol Pedro Almodóvar, em frente ao Farol da Barra, em Salvador. A imagem foi postada nas redes sociais do cantor santo-amarense, ontem, mas o encontro ocorreu na véspera. "Com o amigo #PedroAlmodovar, em Salvador turistando no #FarolDaBarra", diz a legenda da imagem.



EM TRANCOSO Leonardo DiCaprio foi fotografado curtindo praia em Trancoso, no sul baiano, ontem, com amigos. Ele estava tomando sol na Praia do Rio Verde, de óculos e boné. O ator está hospedado em uma casa na Praia do Espelho e só anda cercado por seguranças. Na segunda semana de dezembro ele já estava curtindo as suas férias tomando banhos de mar. Na época, o destino foi Cancún, no México.

ASSINATURAS 71 3533 3030 **REDAÇÃO** 71 3203 1048

Correio*

Fundado em 20 de dezembro de 1978
Aristides Novis, 123-Federação
Salvador-Bahia CEP 40210 630

Conselho de Administração
Antonio Carlos Peixoto de Magalhães Júnior
Renata de Magalhães Correia
Wilson Maron

Diretor
Wilson Maron

Diretor executivo
Roberto Gazzi

Editora-chefe
Linda Bezerra

Editor de Fechamento
Divo Araújo
Editor de Inovação
Juan Torres

Departamento de Gestão
Gerente: Maira Azevedo
Departamento Comercial
Gerente: Luciana Gomes
(71) 3203-1812
Mercado Leitor & Logistica
Gerente: Welter Arduini
(71) 3203-1877
Mídias digitais e Marketing
Gerente: Fábio Gois

Operações Comerciais e Contratos
Gerente: Ivonei Tanajura
Departamento Industrial
Gerente: Jerônimo Souza
Gráfica - R. Priscila B. Dultra, Qd. B, L. 17 - Jd. Concordia
Vilas do Atlântico - Lauro de Freitas/BA - Cep.: 42700-000
Vendas e atendimento
Capital e Região Metropolitana - (71) 3533-3030/Interior - 0800 285-3343
SUCURSAIS
São Paulo: Rua Samuel Morse, 120, Conj. 94 - Brooklim Novo - São Paulo - SP CEP: 04576-060 - (11)5506-5494
escritorio.sp@redebahia.com.br
Brasília: BEW Business Everyhere SHIS QI.05 bloco. D sala 02 ED. Hangar 05 Cep: 71.615-540 (61) 3223-0192/3223-6745/3033-8027/3223-0184/3223-2446 e 3033-8027
Eduardo Godoy email: edugodoy@bew.net.br

Pernambuco: Engenho de Mídia Comunicação Ltda - Av. Engenheiro Domingos Ferreira, 890 sala 806/808 - Boa Viagem Recife - PE
Cep. 51011-050 -(81) 3126.8181
engenhodemidia@engenhodemidia.com.br
Rio de Janeiro: Estilo Azul Comunicações Av. das Américas, 3.665 / loja 241 -Cep.: 22.631-003
Rio de Janeiro – RJ - Telefone: (21) 2495.5913
Rio Grande do Sul: Curi e Associados Rua Saldanha Marinh o, 33, cj.901, Menino Deus, Porto Alegre RS - Cep: 90160-240
(51) 3232.2811 comercial@curinet.com.br
Paraná: Resultado Consultoria - Av. Cândido de Abreu, 776 - sl. 1803, Curitiba PR - Cep: 80.530-000
(41) 3014-8887 / (41) 7813-7395
Representante Internacional:
Multimedia, Inc.7061 Grand National Drive, Suite 127 Orlando, FL 32819-8398 USA Tel.
+1-407-903-5000 - Fax +1-407-363-9809
www.multimediausa.com

PREÇOS DO EXEMPLAR AVULSO
Edições normais:
Segunda a sábado R$1,00
Domingo R$ 1,50
Preço em outros estados R$ 3,75
Edições especiais:
Edições com CD / R$ 1,50

Plano de Assinatura impresso+digital: Trimestral R$ 97,50 - Semestral R$ 195,00 - Anual R$ 390,00

Os textos, fotos e ilustrações publicados não podem ser utilizados ou reproduzidos sem autorização.
Filiado ao IVC ANJ Associação Nacional de Jornais