

GESTÃO

TEMPO

por Karin Fuchs | foto Divulgação



ORGANIZE O SEU TEMPO

E APRENDA A TER AUTODISCIPLINA

O melhor aproveitamento é uma das principais ferramentas para a eficiência no trabalho, harmonia familiar e o bem-estar mental

Administre seu tempo para usá-lo da forma que for melhor para você. Ande mais e corra menos. Quem corre muito não aproveita a vida e não consegue organizar seu tempo de forma inteligente. As palavras de Christian Barbosa, CEO da TriadPS e o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, ilustram a importância da autodisciplina.

“Às vezes, a melhor forma de saber se somos ou não capazes de fazer alguma coisa é tentando. Se você é sedentário, por exemplo, reconhece a importância de fazer exercícios físicos e quer encaixar essa atividade em um período do seu dia, precisa saber qual é o melhor horário para isso e definir quantas vezes por semana irá se exercitar”, explica.

TRABALHO – Barbosa diz que um erro muito comum é levar trabalho para casa. “Os momentos de descanso precisam ser respeitados. Se você ficar pensando em trabalho o tempo todo, ele nunca vai acabar, sempre vai aparecer alguma tarefa nova, e você não vive. Fazer pausas e reservar momentos para lazer ajudam a espalhar e nos tornam mais produtivos”, destaca.

Segundo ele, a gestão do tempo é um passo a passo. “Primeiramente, pare para pensar em quais tarefas consomem o seu tempo e registre-as. Eu sempre aconselho as pessoas a reservarem 15 minutos do domingo para, em uma agenda ou aplicativo, anotar todos os compromissos da semana”, orienta.

Outro passo importante é eliminar hábitos improdutivos. “Excesso de redes sociais e mania de deixar tudo para a última hora contribuem muito para que a gente fique sobrecarregado e com a sensação de que está sempre correndo. Há tempo para tudo, e cabe a você determinar esse tempo”, diz.

AUTODISCIPLINA – É o controle emocional necessário para fazer o que precisa ser feito da maneira correta. “Como, por exemplo, se você decide que vai fazer um intervalo de 20 minutos para leitura toda noite e no primeiro dia de tédio sente dificuldade e joga o plano para o alto, faltou autodisciplina. A autodisciplina é a capacidade de superar obstáculos e manter o foco na atividade principal”, ensina.