

CHRISTIAN BARBOSA

Como administrar melhor seu tempo em 2018

Já estamos no final de 2017 e, para muita gente, parece que o ano começou ontem e não deu para fazer nada (ou quase nada) do que foi planejado. Mas será que o tempo é mesmo tão curto assim para vivermos sempre correndo e sequer sentirmos o ano passar? A resposta é não.

O problema não é a quantidade de horas que temos, mas a maneira como usamos as nossas horas. Estamos trabalhando cada vez mais, vivemos cada vez mais estressados e não vemos resultados compensadores. Tudo isso porque gerenciamos nosso tempo incorretamente.

Em um ambiente desorganizado e sem planejamento, as chances de você se irritar, ficar sem ânimo para os relacionamentos e –

pior ainda – não cuidar da própria saúde são bem maiores. E é justamente daí que vem a impressão de que o tempo está correndo mais rápido. A pessoa que não organiza as tarefas acaba virando escrava das circunstâncias, e todas as atividades se tornam urgências. Só o planejamento pode trazer uma rotina mais equilibrada.

É muito comum pensarmos apenas nas atividades do dia, mas o ideal é planejar ao menos três dias para frente. Se conseguir organizar uma semana inteira, melhor ainda. É preciso avaliar a duração de cada atividade e deixar um tempo “livre” para eventuais urgências. Todas as tarefas devem ser anotadas, seja em uma agenda de papel, um aplicativo ou um software. Assim, fica mais fácil mensurar o volume de afazeres e os prazos.

As atividades podem ser divididas em urgentes (quando o prazo está curto ou já acabou); importantes (que trazem resultado); e circunstanciais (que não agregam valor e te fazem perder tempo). É importante classificá-las e priorizar as urgentes, a fim de eliminá-las rapidamente. O passo seguinte é aumentar as tarefas impor-

ta-
tantes, que ajudam a reduzir as urgências e te mantém equilibrado. E, por último, você deve eliminar da rotina as circunstanciais, que roubam o seu tempo.

Muitas vezes, lotamos nossa agenda com coisas que aceitamos fazer, quando, na verdade, precisávamos ou gostaríamos de dizer “não”. Isso acontece, frequentemente, porque temos receio de nos indispor com alguém. Ter coragem para mudar esse comportamento é um passo importante rumo à gestão eficiente do tempo.

Mais um ano está começando e, para quem viveu até hoje correndo, eu garanto: aproveitar esse novo período para dar início a uma mudança de hábitos fará de seu tempo um grande aliado.

Christian Barbosa é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo

DIRETO DO BEMPARANÁ.COM.BR

opinioaogbemparana.com.br

Rede News 24 Horas

PLANTÃO DE POLÍCIA

Moto bate em caminhão-baú e cabine pega fogo; piloto morre na hora

Um motociclista morreu em um grave acidente ocorrido na tarde de ontem na BR-476, a Rodovia do Xisto. O motociclista bateu em um caminhão-baú próximo ao Posto da Polícia Rodoviária Federal (PRF). De acordo com as informações da PRF, a cabine do caminhão começou a pegar fogo após a batida. O piloto da moto morreu na hora.



PONTAL DO PARANÁ

Casal de empresários é sequestrado no Litoral do Paraná

Um casal de empresários acabou sequestrado e causou grande comoção em Pontal do Paraná, na madrugada de ontem. Eles foram rendidos em sua casa, no Balneário Canoas, por sete homens encapuzados, que levaram vários pertences e dois carros, além do casal como refém. O homem e a mulher foram soltos em Curitiba, no Tanguá.

TOP FIVE

As cinco mais acessadas ontem no site

- 1
BRASILEIRÃO
Técnico do Coritiba cita uma 'série de outras coisas' ao explicar rebaixamento
- 2
ARTICULAÇÕES
Temer discute eleições de 2018 com aliados
- 3
TENSÃO
Petraglia critica diretoria do Coritiba pelo rebaixamento
- 4
BRASILEIRÃO
Coritiba leva gol aos 49, perde e é rebaixado no saldo de gols
- 5
ELEIÇÕES 2018
"Aliança não pode ser apenas por tempo de TV", diz Osmar Dias



EM ALTA

O IPVA vai ser menor em 2018 para 104.870 contribuintes do Paraná. Eles aproveitaram a oportunidade oferecida pelo Governo do Estado, em novembro, e usaram os créditos acumulados no Programa **NOTA PARANÁ** para abater o valor integral ou parcial do imposto. A adesão este ano foi 169% maior que a registrada em 2016.



EM BAIXA

O percentual de **FAMÍLIAS ENDIVIDADAS** alcançou 62,2% em novembro de 2017, com aumento de 0,4 ponto percentual na comparação com outubro, e 0,6 em relação ao mesmo período de 2016. Este foi o quinto mês seguido de altas no indicador, segundo a Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic).