



PREVISÃO DO TEMPO



Fonte: Clictempo

ARTIGO
 EM QUAL HORÁRIO VOCÊ É MAIS PRODUTIVO?

Com bastante frequência, recebo perguntas sobre produtividade e em qual período do dia ela é maior. E, geralmente, as pessoas acreditam que são mais produtivas durante a manhã, pois é o que muitos especialistas dizem. Mas será que é verdade? Como eles podem afirmar que é preciso, por exemplo, acordar cedo para ser mais produtivo?

“Padronizar” as pessoas dessa maneira e dizer que um hábito é o melhor para todas é um grande engano. Afinal, somos diferentes uns dos outros. Quando a gente analisa – seja por meio de pesquisas ou softwares – como a produtividade das pessoas varia ao longo do dia, percebemos que elas têm picos de desempenho em momentos diferentes. Algumas realmente produzem mais de manhã, acordam bem cedo cheias de energia e conseguem, nesse tempo, realizar diversas tarefas. Por outro lado, muitas não conseguem acordar antes das 10h e só começam a render a partir das 14h, enquanto outras têm pico de performance e trabalham melhor à noite.

Você é mais produtivo no momento em que aprende a ter mais desempenho, e isso pode variar muito ao longo da sua vida. Você pode já ter sido muito produtivo de manhã e, hoje, performar melhor à noite. Cada indivíduo tem um ritmo, e isso precisa ser respeitado. Eu acredito muito, inclusive, que no futuro o trabalho será condicionado

à performance individual. Chega a ser injusto cobrar, por exemplo, que um profissional chegue às 8h no escritório se ele só começa a render às 10h. Ele e a empresa perdem.

Existem diversos estudos sobre o “ciclo cardiano” ou “ciclo biológico”, que regula o sono, os hábitos alimentares e como funcionamos ao longo do dia. Esse conceito divide opiniões, mas, particularmente, acredito que faça todo o sentido, até para os animais irracionais. No ciclo cardiano, os momentos do nascer e do pôr-do-sol são muito importantes: quando o sol nasce, os animais se levantam e começam a caçar; e, quando ele se põe, os bichos se recolhem. É interessante observar que até no reino animal algumas espécies “fogem à regra” e só começam a funcionar à noite, quando caçam e socializam. Nos seres humanos é similar. O que a gente pode perceber, portanto, é que nem todo mundo é mais produtivo pela manhã. Quer um conselho? Observe sua rotina, perceba qual é o horário de maior produtividade para você e tente realizar o máximo possível de tarefas nesse período. E lembre-se de duas coisas: cuidado com as regras que você ouve por aí e respeite o seu ciclo.

Christian Barbosa
 maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS

NAS REDES

Ricardo Amorim
@Ricomconsult

Seguir

“A tecnologia desconecta as pessoas.”
 Será que a culpa é mesmo da tecnologia??
 Algo para pensar em 2018 e usar melhor a tecnologia.
 #tecnologia #aaa

2016

1916

Isolado após fazer ácidas críticas ao presidente Donald Trump, o ex-assessor da Casa Branca Steve Bannon soltou uma nota no domingo, em que diz “lamentar” a repercussão negativa de suas declarações e reafirma seu “inabalável apoio” a Trump.

De ícone do movimento alt-right, a direita radical ligada a pautas nacionalistas e racistas, Bannon passou a pária depois de afirmar, em um novo e polêmico livro sobre os bastidores da Casa Branca, que o filho de Trump teve “atitudes antipatrióticas” ao participar de uma reunião com uma informante russa.

Ele ainda teria dito que as chances de o republicano terminar seu mandato em 2021 são de

Foto: AP Photo

uma em três e que o presidente “perdeu” a mão. Trump ficou furioso com as declarações de Bannon, chamou-o de “Steve descuidado” e “vazador”, e o acusou de “perder a cabeça”.

Ele ainda disse que o filho do republicano é “patriota e um bom homem”, e que seus comentários sobre a reunião com os russos -alvo da investigação do FBI sobre interferência de Moscou na eleição nos EUA em suposto conluio com a equipe de Trump- “não miravam Don Jr.”.

“Não houve conluio e a investigação [do FBI] é uma caça às bruxas”, segue a nota.

Bannon vem sendo criticado diariamente por Trump, que avançou com fúria contra o ex-assessor nas redes sociais -e também reservadamente. Segundo o site Axios, Trump passou os últimos dias ligando a aliados para pedir que escolhessem entre ele e Bannon. Por causa disso, Bannon está sob ameaça de perder patrocínio do site de notícias conservador Breitbart, do qual é editor. (FP)