

TRIBUNA LIBERAL

SEXTA-FEIRA
20 | JULHO | 2018

PÁGINA 02

Opinião

[E X P E D I E N T E]

Diretor Executivo: NEY SOARES
Edição: CLAUDEINEZ DE MOURA
Chefe de Reportagem: VAGNER SALUSTIANO
Design Gráfico e Arte: FÁBIO LEITE
Departamento Jurídico:
PAULO ROBERTO PIRES DE LIMA (OAB/SP 114.102)

Em São Paulo (Sucursal): Fone (11) 4133-0154
sucursal@sucursal.com.br
Publicado pela empresa jornalística KLM Jornais e Revistas Ltda - CNPJ 08.767.796/0001-14
Rua Santos Dumont, nº 566 - Vila Santana
CEP 13.170-586 - Fones (19) 3903-5020 | 3367-9220
(FUNDADO EM 08 DE JUNHO DE 1991)

Clima



SOL O DIA TODO SEM NUVENS
NO CÉU. NOITE DE TEMPO
ABERTO AINDA SEM NUVENS.

TEMPERATURA

Máxima 35° • Mínima 15°

Loterias



MEGA-SENA

Concurso 2060
Quarta-feira, 18 de Julho de 2018

08 09 11 25 39 41

LOTOFÁCIL

Concurso 1690
Quarta-feira, 18 de Julho de 2018

01 02 04 05 07
08 10 13 15 16
19 20 22 23 25

QUINA

Concurso 4727
Quarta-feira, 18 de Julho de 2018

10 14 23 29 75

LOTOMANIA

Concurso 1884
Terça-feira, 17 de Julho de 2018

00 05 07 10 14
16 22 24 34 37
38 39 55 64 67
77 80 81 83 98

DUPLA SENA

Concurso 1814
Terça-feira, 17 de Julho de 2018

1º SORTEIO

02 08 16 20 29 45

2º SORTEIO

04 12 18 22 23 42

Telefones Úteis



SUMARÉ

BRK Ambiental.....0800 771-0001
Bombeiros.....193
Delegacia de Polícia.....3873-1518
UPA Macarenko.....3903-1455
Prefeitura Municipal.....3399-5100
Seminário.....3399-5700
Câmara Municipal.....3883-8810
Fórum.....3873-2811
Delegacia da Mulher.....3873-3493
Ciretran.....3883-7100
Guarda Municipal.....3873-2656
Polícia Militar.....190 / 3873-1918
Conselho Tutelar.....3828-7893
Procon.....3873-1071
Hospital Regional.....3828-4727
Rodoviária.....3873-2026
Cartório de Registro Civil.....3828-1739
Iluminação Pública.....0800 771-3023

HORTOLÂNDIA

Sabesp.....3865-1091
Bombeiros.....193 / 3236-3733
Delegacia de Polícia.....3865-2517
Prefeitura Municipal.....3965-1400
Câmara Municipal.....3897-9900
Ciretran.....3897-6022
Guarda Municipal.....3809-8000
Polícia Militar.....190 / 3897-6033
1o Distrito Policial.....3887-1701
2o Distrito Policial.....3909-9003
Conselho Tutelar.....3865-3287
Procon.....3809-2289
Defesa Civil.....3897-9852
Maternidade.....3809-5100
Emergência.....192 / 3897-5944
Zoonozes (CCZ).....3897-5974

Técnica do registro: como ela pode te tornar mais produtivo?

Christian Barbosa

é especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo

Muita gente deseja e tenta ser mais produtiva, conquistar alta performance e ganhar tempo, mas não sai do lugar e acaba se frustrando. Afirmarções como “não tenho disciplina”, “não desenvolvi bons hábitos” e “não nasci produtivo” estão entre as justificativas mais comuns para o insucesso, mas elas não são verdadeiras. Aliás, disciplina e bons hábitos pouco tem a ver com produtividade.

Eu desenvolvi um conceito chamado “Tríade do Tempo”, e nele classifico as tarefas em três áreas: importantes, urgentes e circunstanciais. As circunstanciais são aquelas que demandam tempo

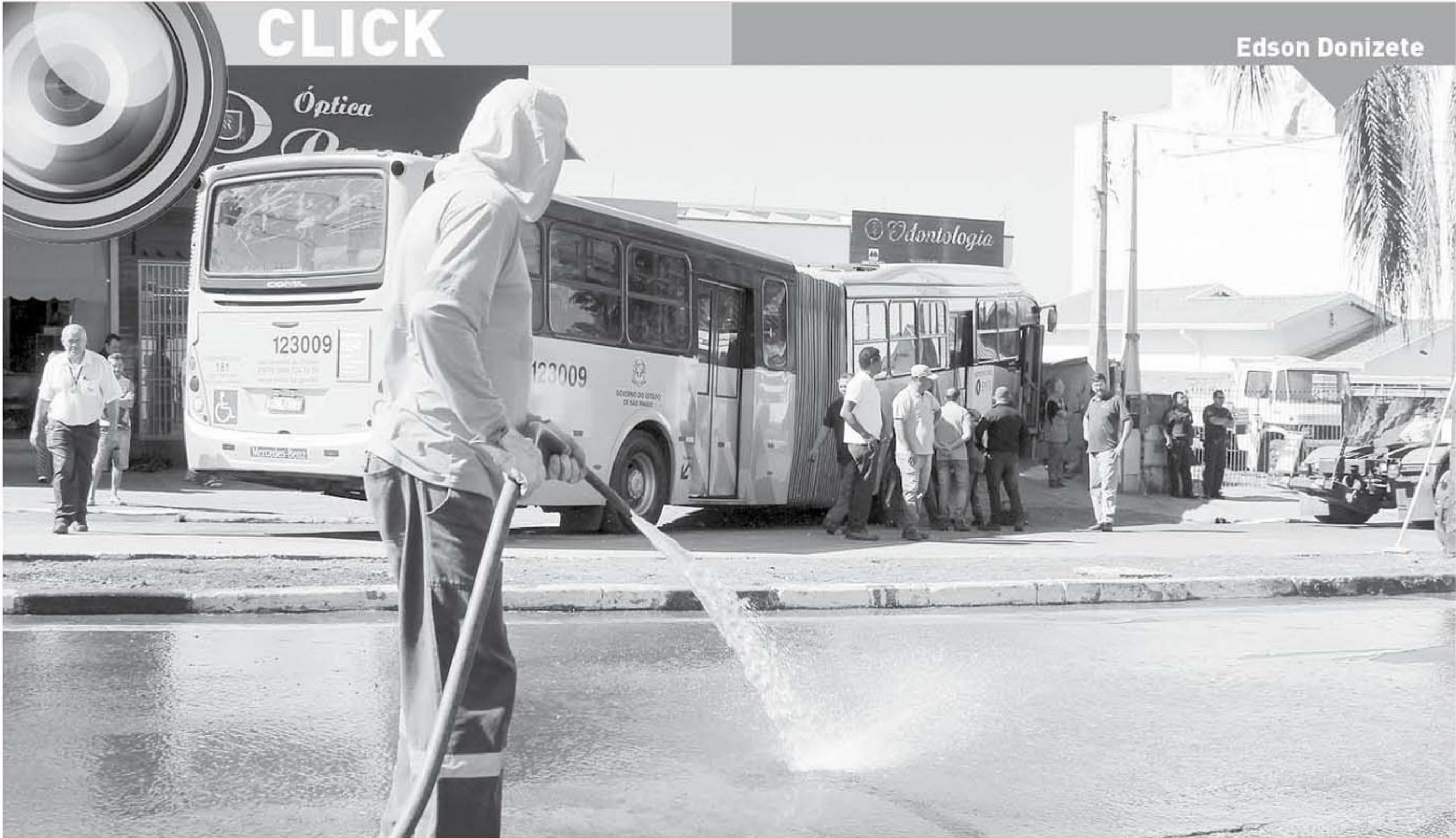
mas não trazem resultados práticos, de pouca importância ou até coisas que você poderia delegar sem culpa. E a verdade é que muitas pessoas não conseguem ser produtivas porque estão usando o seu tempo, energia, atenção e foco em atividades circunstanciais.

Neste ano, uma pesquisa realizada pela Triad mostrou que um terço do tempo dos brasileiros é gasto com tarefas circunstanciais, uma proporção expressiva. Há várias metodologias que podem ser utilizadas para mudar esse quadro, e uma delas, de origem alemã, é bastante interessante: ela propõe que as pessoas registrem tudo o que fazem ao lon-

go do dia, em intervalos de 15, 30 ou, no máximo, 60 minutos. Essa técnica não é interessante para ser aplicada por muito tempo, mas em poucos dias ela pode dar uma percepção de como o seu tempo está sendo usado e quais alterações podem ser feitas na sua rotina para otimizá-lo.

Para começar uma mudança agora, você pode, por alguns dias, registrar tudo o que você faz, desde o momento em que acorda até a hora em que vai dormir, a cada meia ou uma hora. Vale usar um bloco de anotações ou até uma planilha, onde você pode separar colunas para o horário e classificação da tarefa (importante, urgen-

te ou circunstancial). Se você não gostar de planilhas, alguns softwares, como o Neotriad, podem te ajudar. Isso vai te ajudar a ter uma clareza impressionante sobre os seus hábitos ao final de alguns dias. Quando você puder observar e classificar suas atividades, é mais fácil filtrar o que é circunstancial na sua rotina. A partir daí, você passa a ter insights e perceber onde e como está usando o seu tempo. E não adianta apenas ter o insight, é preciso usá-lo para gerar mudanças e entender que as coisas circunstanciais são um desperdício de vida e dão aquela famosa sensação de que a vida está corrida demais.



Edson Donizete

HOMEM LAVA ASFALTO APÓS ACIDENTE ENTRE CAMINHÃO E ÔNIBUS EM HORTOLÂNDIA

Zona de conforto: um lugar desconfortável para quem deseja crescer

Dalton Morishita

é graduado em Administração de Empresas com especialização em Business pela Australian Professional Skills Institute e headhunter na Trend Recruitment

Para crescer na carreira e alcançar novos objetivos, precisamos de um estado de relativa ansiedade, um espaço onde nossos níveis de estresse fiquem ligeiramente acima do normal e, por conta disso, nossa energia e disposição para mudança se manifestam. Tanto a criatividade, quanto a inovação e a capacidade de solucionar problemas, surgem desse lugar de desconforto. É por esse motivo que um ambiente de rotina, sem desafios, não é o ideal para crescer profissionalmente.

A segurança com o modelo conhecido é a principal âncora profissional que nos coloca nessa zona de estagnação. Esse lugar faz com que todas as mudanças sejam vistas com certo medo pela maioria das pessoas. Infelizmente, existem profissionais que preferem o mal que já conhecem do que os riscos que podem correr ao buscar algo novo. E é por isso que a capacidade de assumir riscos é também o motor que nos impulsiona em busca de melhores oportunidades na vida profissional.

Sair da zona de conforto implica, em primeiro lugar, identificar esse lugar de comodidade. Existe uma diferença entre estar acomodado na carreira e desfrutar as conquistas alcançadas. Após uma

promoção, mudança de emprego, entrega de um grande projeto, existe uma fase de adaptação, quase como um período de estabilização para o próximo salto. Cada profissional leva um tempo para recarregar as energias e, portanto, a maneira mais fácil de distinguir não é o tempo desde a última conquista, mais sim os desafios que estão sendo encontrados e superados dia após dia.

O primeiro sinal de uma zona de conforto é a rotina. É estar diante de processos conhecidos, facilmente superados, entregas medianas dentro do prazo, sem desafio e sem sabor de vitória. Após alguns meses nessa inércia, o profissional perde a vontade e o estímulo de ir trabalhar. São profissionais que depois de um tempo começam a reclamar, se vitimizam quando algo dá errado e colocam em fatores externos a “culpa” por algum resultado não alcançado. Quando se está na zona de conforto, a falta de desafios faz com que a pessoa perca o interesse em realizar, concluir, concretizar e, esse baixo engajamento e energia, o colocam em um estado de entregar o mínimo possível.

Para os que acham que estabilidade é confortável, acho que

ficou claro que a falta de engajamento e brilho nos olhos é capaz de desmotivar até o melhor dos profissionais. Portanto, ao perceber que se está entrando nesse estado letárgico, é fundamental o próprio profissional provocar um ligeiro desconforto em si mesmo. É importante se colocar em movimento, independentemente de alguém estar percebendo seu descontentamento ou não.

Procurar cursos de atualização, se envolver em novos projetos dentro da empresa, ainda que sejam fora de sua área de atuação, realizar atividades diferentes na vida pessoal e profissional são algumas dicas. Manter o networking ativo com pessoas da sua e de outras áreas, sair pra tomar um café com profissionais que estudam outras formas de fazer o que você faz, também é um excelente caminho, uma vez que esses relacionamentos darão indícios do que outras pessoas e empresas estão fazendo para se atualizar.

A primeira emoção que precisa ser superada é o medo e a vergonha para o erro. O risco é indispensável no processo de dar o próximo passo. É claro que é possível minimizar os riscos de uma decisão ruim. Isso se faz com planejamento e ações responsáveis,

mas ninguém é capaz de crescer sem sair do lugar e sem errar algumas vezes.

Outra maneira de sair da zona de conforto é expandi-la gradativamente. Aqui na Trend Recruitment, somos desafiados a entregar o melhor enquanto profissionais e empresa e, para tanto, não só temos o impulso necessário para propor inovações como também somos uma equipe que acolhe novas ideias, diversificação e diversidade. Essa flexibilidade para inovar, sabendo que seremos suportados pela equipe, cria um ambiente propício para romper - aos poucos e um passo de cada vez - a zona de conforto.

Mostrar essa energia por mudança, disposição para arriscar, confiança em seus planejamentos e próximos passos, assim como a maturidade para lidar com as consequências, são características comportamentais indispensáveis para crescer profissionalmente. Não é à toa que são encontradas apenas nos profissionais que estão dispostos a se desafiar mais a cada dia.

Avalie sempre. Se há muito tempo sua carreira está quentinha e confortável, talvez seja a hora de se desafiar mais. Boa zona de desconforto para nós!