



DICAS

Confira as dicas dos especialistas para administrar o tempo e organize sua rotina

Publicada em 05/11/2007 às 16h47m

Renata Cabral - O Globo Online

RIO - Uma série de medidas simples e um pouco de disciplina podem criar uma rotina mais leve e saudável para a mulher e, conseqüentemente, para toda a família, indicam os especialistas em administração do tempo Carlos Azevedo Maia, da FGV, e Christian Barbosa, da empresa Triade do Tempo. Veja as dicas dos profissionais:

- **Estabeleça cerca de cinco metas diárias** e mantenha o foco nelas. Essa é uma forma de evitar o desperdício de energia;
- **Delegue atribuições.** É preciso contar com o apoio também da equipe de casa para otimizar seu tempo;
- **Proteja-se dos invasores**, ou seja, de tudo o que pode desviar seu foco em objetivos e metas. Isso inclui visitas inesperadas, reuniões não programadas, spams etc.
- **Não guarde as atividades do dia na cabeça: anote**, no mínimo, a previsão para os próximos três dias. Outra dica: não deixe essa atividade para segunda-feira.
- **Compartilhe suas tarefas com a família:** fazer um encontro e expor que é impossível uma única pessoa tomar conta de tantas atividades é uma boa saída;
- **Ensine a seus filhos estratégias para organizar o tempo deles.** Uma agenda programada para brincar, estudar e arrumar o quarto pode facilitar também a sua vida.

© 1996 - 2007 Todos os direitos reservados a Infoglobo S/A. Este material não pode ser publicado, transmitido por broadcast, reescrito ou redistribuído sem prévia autorização.