



# Gestão de Tempo

# Tópicos

- ▶ Gestão de tempo
  - ▶ O que é?
  - ▶ Pergunta?
  - ▶ Regras para o gerenciamento do tempo
  - ▶ Exercício
- ▶ Gestão de tempo na computação



# O que é?

- ▶ Gerenciar o seu tempo é um ponto importante para pode realizar atividades específicas , utilizando de ferramentas, técnicas e habilidades, afim de organizar o tempo indo de acordo com datas finais.
- ▶ A gestão do tempo do tempo é sobre você fazer as tarefas certas, no lugar certo e considerando o tempo gasto para isso.
- ▶ Separar tarefas em prioridades, faz com que sejam executadas de boa forma, sem que o foco nela seja perdido e nem o tempo que uma outra poderia também ser realizada posteriormente.



# Pergunta?

► Quantas vezes você já passou o dia fazendo diversas tarefas e não conseguindo concluir nenhuma?



# Regras para o gerenciamento de tempo

- ▶ Está relacionado com suas obrigações, o conhecimento de prioridades e sua agenda
- ▶ Gerenciar o tempo gasto na vida profissional, se torna um benefício para qualquer outra área da sua vida
- ▶ Responda.
  - ▶ 1) Pesquisa 3 tipos de ferramentas que podem ser usadas para ajudar no gerenciamento do seu tempo
  - ▶ 2) O que na sua vida profissional você considera como prioridade e o que você pode fazer para administrar seu tempo da melhor forma, com a ajuda dessas ferramentas?



# Tríade do tempo

- ▶ O método é uma ferramenta para auxiliar na divisão do tempo, defendendo a ideia de que o tempo sempre é dividido em 3 partes.
  - ▶ Presente, Passado e Futuro
  - ▶ Manhã ,tarde e noite
  - ▶ Os 3 ponteiros do relógio
- ▶ A tríade também defende que é preciso dividir o tempo em 3 tipos de atividades
  - ▶ Importante
  - ▶ Urgente
  - ▶ Circunstancial



Importante



Urgente



Circunstancial



# Tríade do tempo

- ▶ A esfera do IMPORTANTE, e referente a todas as atividades que terão alguma importância na sua vida,
- ▶ Que trazem resultados a curto, médio e longo prazo
  
- ▶ Curto prazo é como o período de tempo entre o passado e alguma data limite no futuro, visando a obtenção de um objetivo ou término de um breve projeto.
- ▶ Médio prazo: da mesma forma como o curto prazo porém em um período de 3 a 10 anos.
- ▶ Longo Prazo: descreve aquilo que acontece em um período de tempo mais demorado.



# Tríade do tempo

- ▶ A urgência é quando muitas atividades possuem um tempo curto ou que já acabou.
- ▶ Muitas vezes atividades feitas em cima da hora, que não podem ou puderam ser previstas e que por consequência geram estresse.
  
- ▶ Circunstancial é sobre tarefas desnecessárias, a qual o tempo é gasto de forma inútil,
- ▶ Tarefas feitas por comodidade ou por serem consideradas socialmente apropriadas



# Tríade do tempo

- ▶ Classificação
- ▶ Urgente: feito com pressa, por consequência gera estresse
- ▶ Importante: feito de forma previsível, gera resultados e tem tempo
- ▶ Circunstancial: tem desperdício, exageros e não gera resultados

# Critérios

- ▶ PRIORIDADE está no nível da IMPORTÂNCIA.
- ▶ Tarefas importantes têm prazo (horas, dias, semanas, meses, anos, etc) para ser feitas. Do contrário, elas seriam urgentes;
- ▶ Trazem algum tipo de resultado positivo a curto, médio ou longo prazo;
- ▶ São as atividades que trazem resultados para o seu cargo/função e consequentemente para o seu desenvolvimento.



# critérios

- ▶ URGENTE...
- ▶ É toda tarefa que deve ser feita imediatamente, que gera algum tipo de problema se não for executada;
- ▶ Uma tarefa urgente não tem prazo, ela tem de ser feita já!

# Critérios

- ▶ Preciso evitar o que é CIRCUNSTANCIAL
- ▶ o que a esfera das circunstâncias é a mais perigosa de todas;
- ▶ É tudo que tira o seu foco;