



Produtividade

Material Complementar



Marcela Gaspar

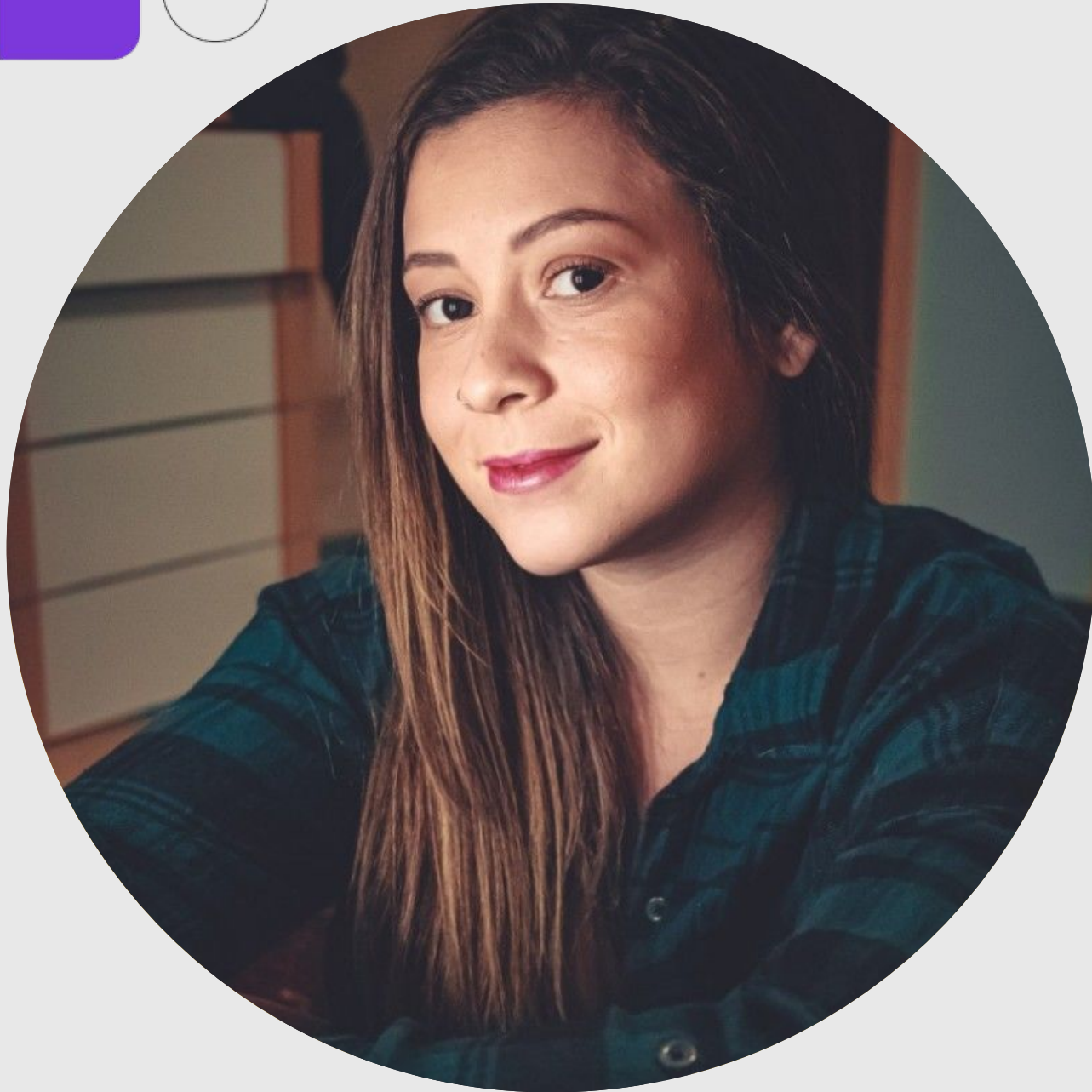
Psicóloga formada pela UNESP-Bauru.
Trabalha como Employee Experience e possui atuação generalista na área de Gestão de Pessoas em Empresas de Tecnologia.
É também Psicóloga Clínica e atende a partir da abordagem psicanalítica Lacaniana.
Tem pesquisa desenvolvida nos temas de Identidade de Gênero e Psicanálise.



[linkedin.com/marcelagaspar](https://www.linkedin.com/marcelagaspar)



Instagram: [psimarcelaziola](https://www.instagram.com/psimarcelaziola)

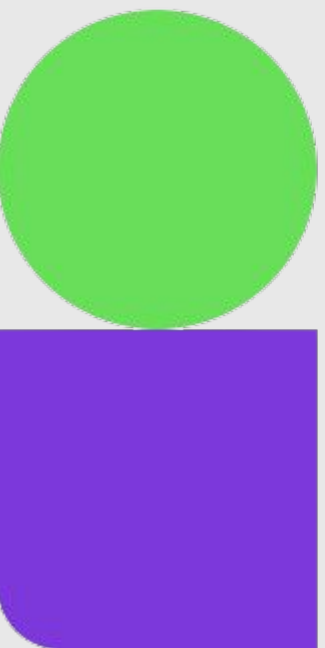


#PraCegoVer: Fotografia da
autore Marcela Gaspar.

Objetivos

Ao final da leitura, esperamos que você seja capaz de:

- Diferenciar produtividade de estar ocupado(a) e da produtividade tóxica
- Identificar se está vivenciando a produtividade tóxica
- Compreender a Teoria do Flow
- Fazer uma melhor gestão do tempo
- Compreender a relação entre prioridade e produtividade



Índice

- + [Introdução](#)
- + [Os sinais da Produtividade Tóxica](#)
- + [3 práticas para combater a produtividade tóxica nas empresas](#)
- + [A Teoria do Flow](#)
- + [Produtividade é saber priorizar](#)

Introdução

Você sabe o que é ser produtivo? Antes de mais nada é importante esclarecer que ser ocupado é diferente de ser produtivo. Ser produtivo significa ser consciente, fazer mais em menos tempo, se comprometer com planejamento, saber priorizar tarefas e focar o seu esforço nas coisas que são mais importantes.

Por isso é importante desapegar da ideia de que estar conectado o tempo todo e ter uma agenda lotada é ser produtivo, isso porque as atividades que você está engajado podem não ser as que de fato geram valor.

É imprescindível conseguir identificar se você está num fluxo verdadeiramente produtivo e, caso contrário, poder adotar práticas que podem apoiar nesse sentido! **Vamos lá?**

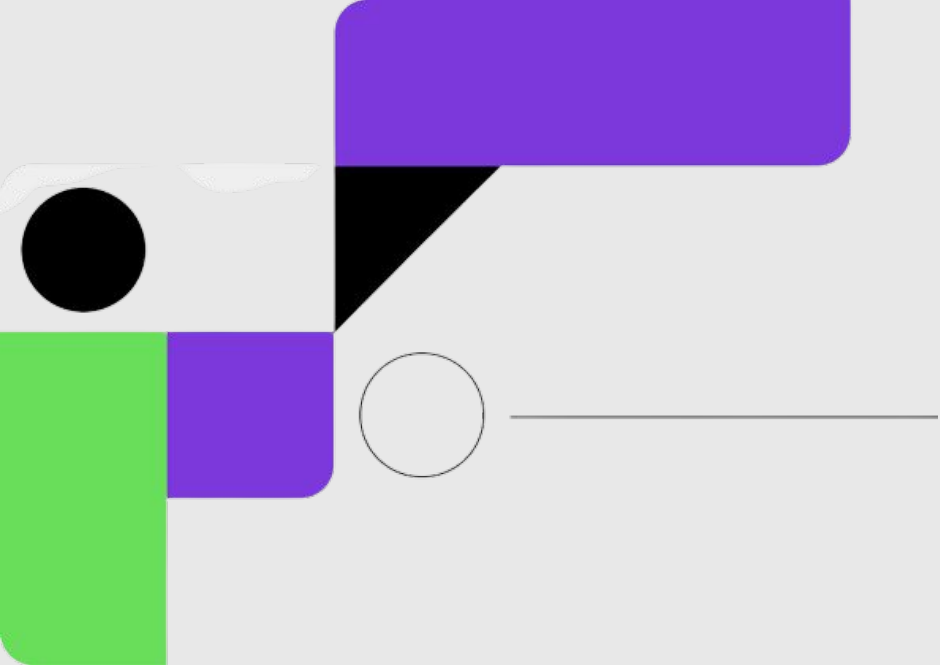
os sinais da produtividade tóxica

- Trabalhar até tarde da noite todos os dias
- Não conseguir estudar, fazer um curso ou uma nova pós pois não sobra tempo
- Trabalhar muito mas finalizar o dia com a sensação de que não produziu nada
- Não ter tempo para a família e/ou lazer
- Ficar ansioso para resolver tudo ao mesmo tempo e passar o dia tenso por isso

⚠ Cuidado: estar vivendo sob essas condições pode acarretar em um processo de adoecimento e *burnout*, então atente-se aos sinais.



#PraCegoVer: Mulher numa estação de trabalho com o semblante de exaustão



#3 práticas para para combater a produtividade tóxica nas empresas.

via @revistavocerh



#a liderança como exemplo

Não adianta só falar sobre o assunto: é necessário que a empresa tenha exemplos. As lideranças de uma empresa, nesse sentido, são as pessoas que vão definir o tom e os limites. Por isso, a iniciativa deve vir primeiro da alta gestão para que os colaboradores se sintam inspirados e seguros a seguir um modelo saudável de produtividade.

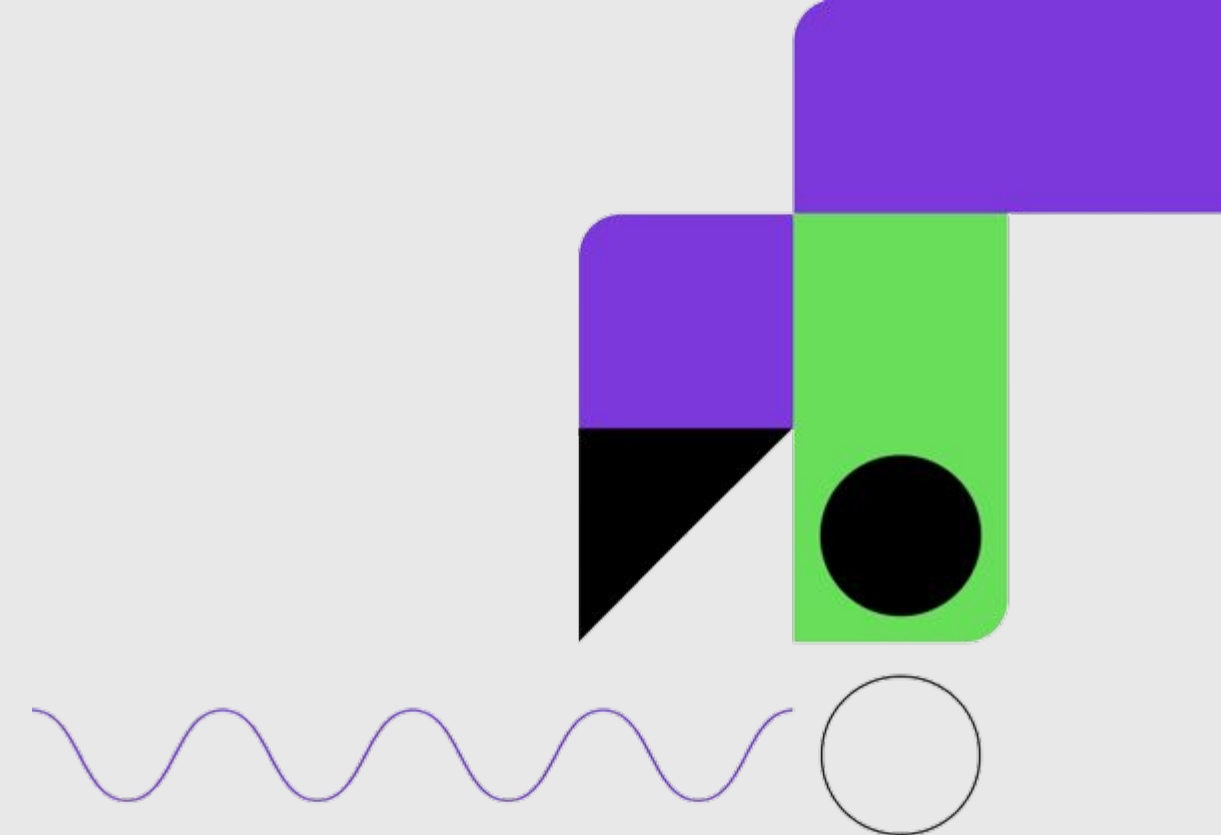
#programas estruturados e comunicação transparente

As ações da empresa precisam refletir a sua cultura: o discurso advindo de uma palestra sobre saúde mental, por exemplo, precisa estar sendo vivido no dia-a-dia por todos. Para isso, a empresa precisa se posicionar em relação ao tema, criar diretrizes e ter transparência em relação a esse posicionamento para que essa construção fique clara, visível e acessível.

#revisão de processos

É importante revisar os processos com frequência para identificar possíveis desperdícios e sobrecargas. Isso pode ser tão simples quanto identificar quem são as pessoas que estão sobrecarregadas, verificar os processos nos quais ela está envolvida, estudar maneiras de otimizá-los, dispensando gargalos e propondo melhorias. Um exemplo disso é a criação de automações que podem facilitar a operação de alguns fluxos.



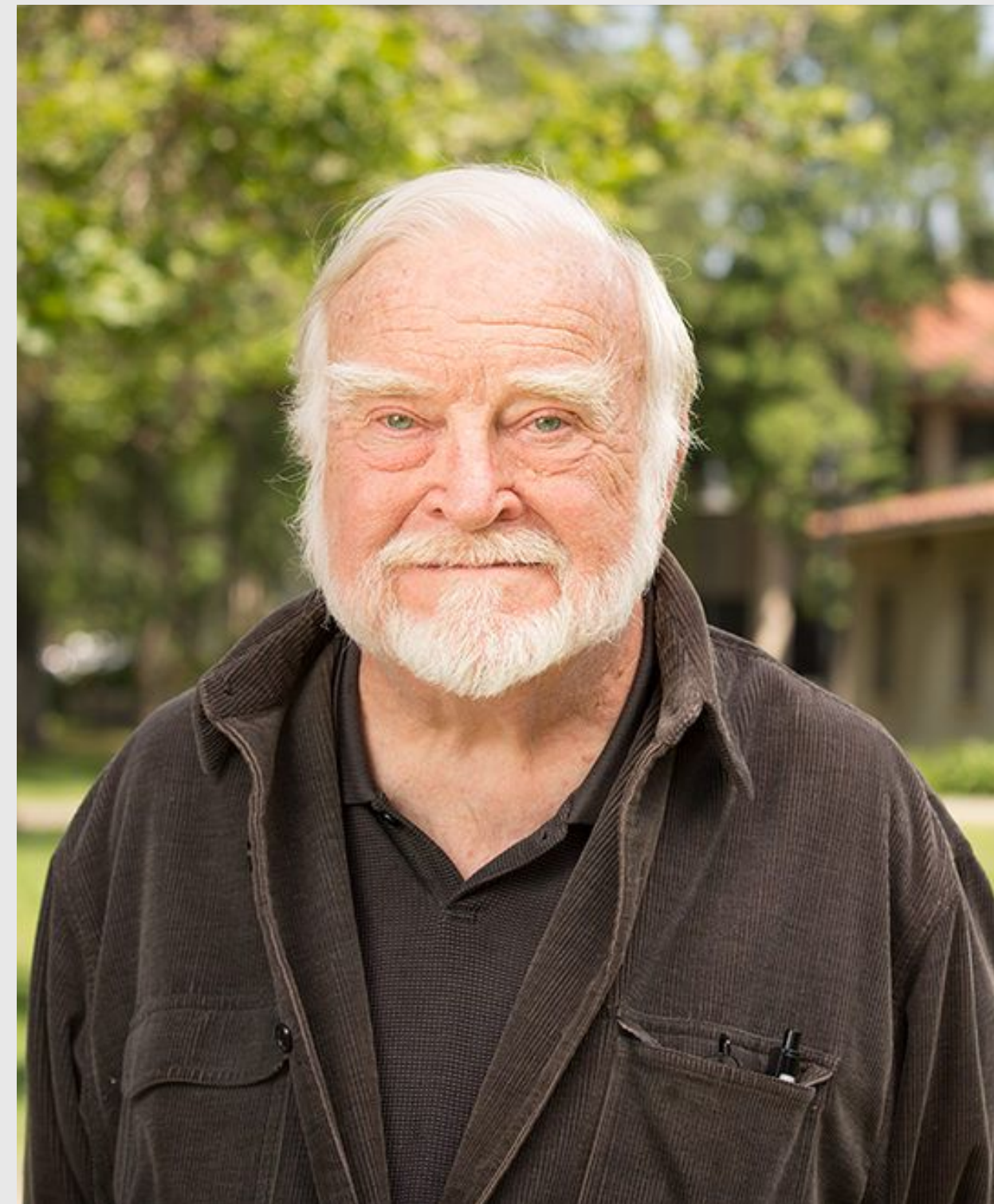


Flow

*você sabe o que é estar no flow e o que
isso tem a ver com produtividade?*

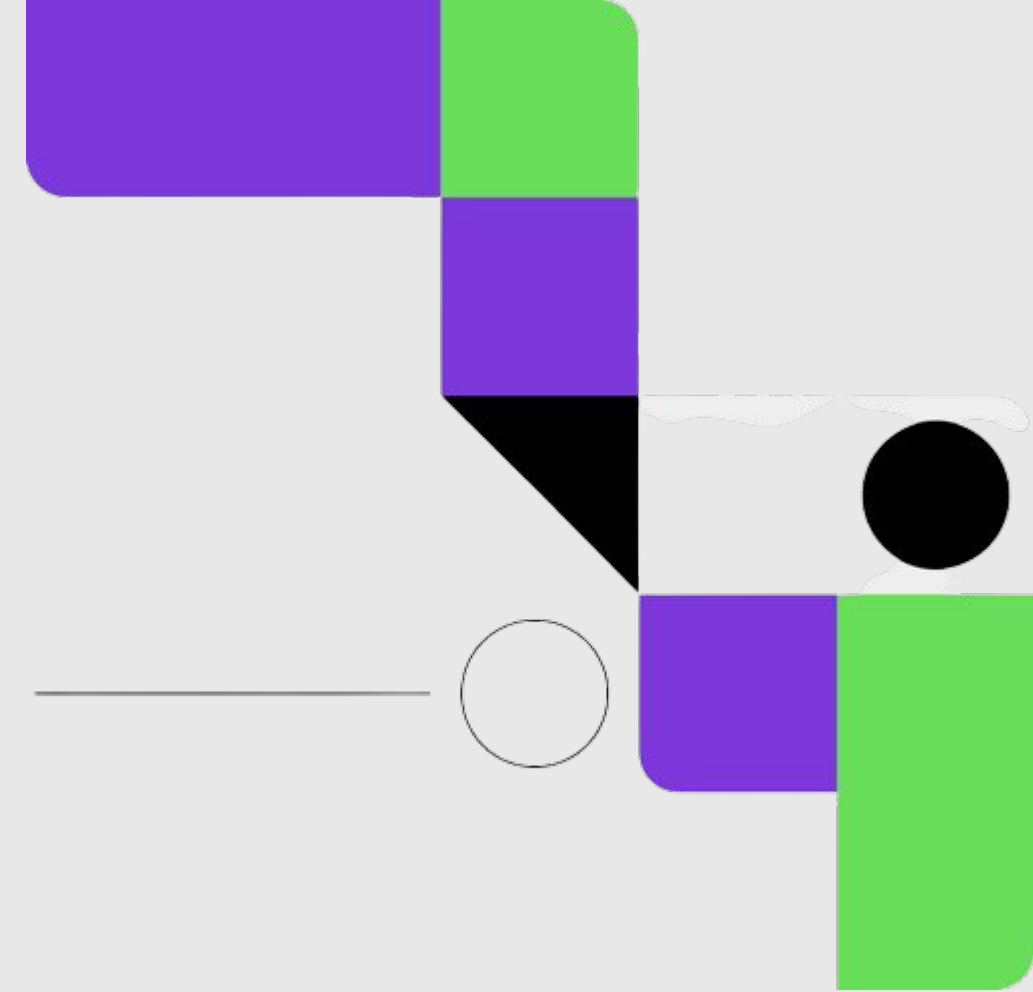
A teoria do flow

A Teoria do flow (fluxo) foi desenvolvida pelo Psicólogo e professor húngaro Mihaly Csikszentmihalyi em 1990. Consiste em um estado no qual estamos tão envolvidos em uma atividade que nada mais parece importar, sendo a perda da percepção da passagem do tempo uma de suas principais características.



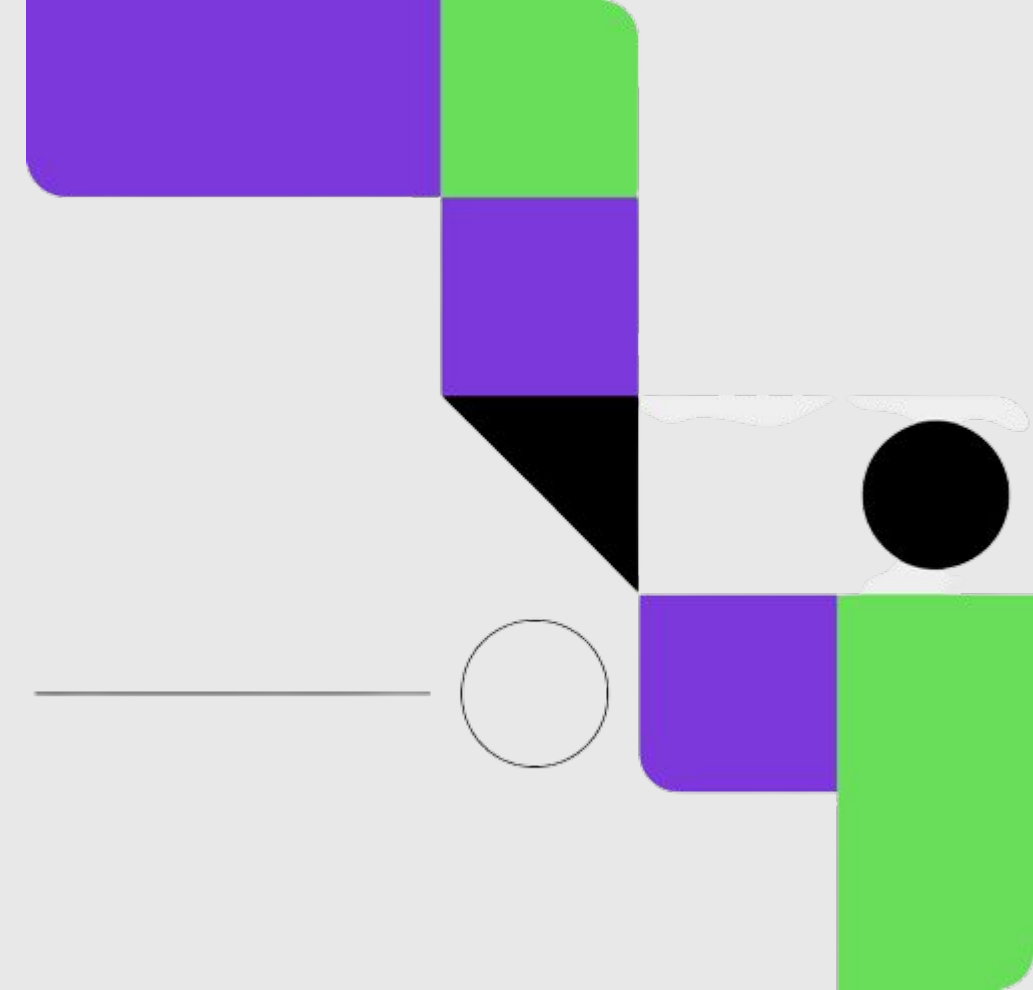
esvazie a mente.

O Flow não é apenas um estado de prazer ou satisfação, é também esforço e trabalho duro para superar um desafio. Para isso, o primeiro passo é se concentrar e manter a atenção plena no presente e evitar que a mente disperse muito para outros focos.



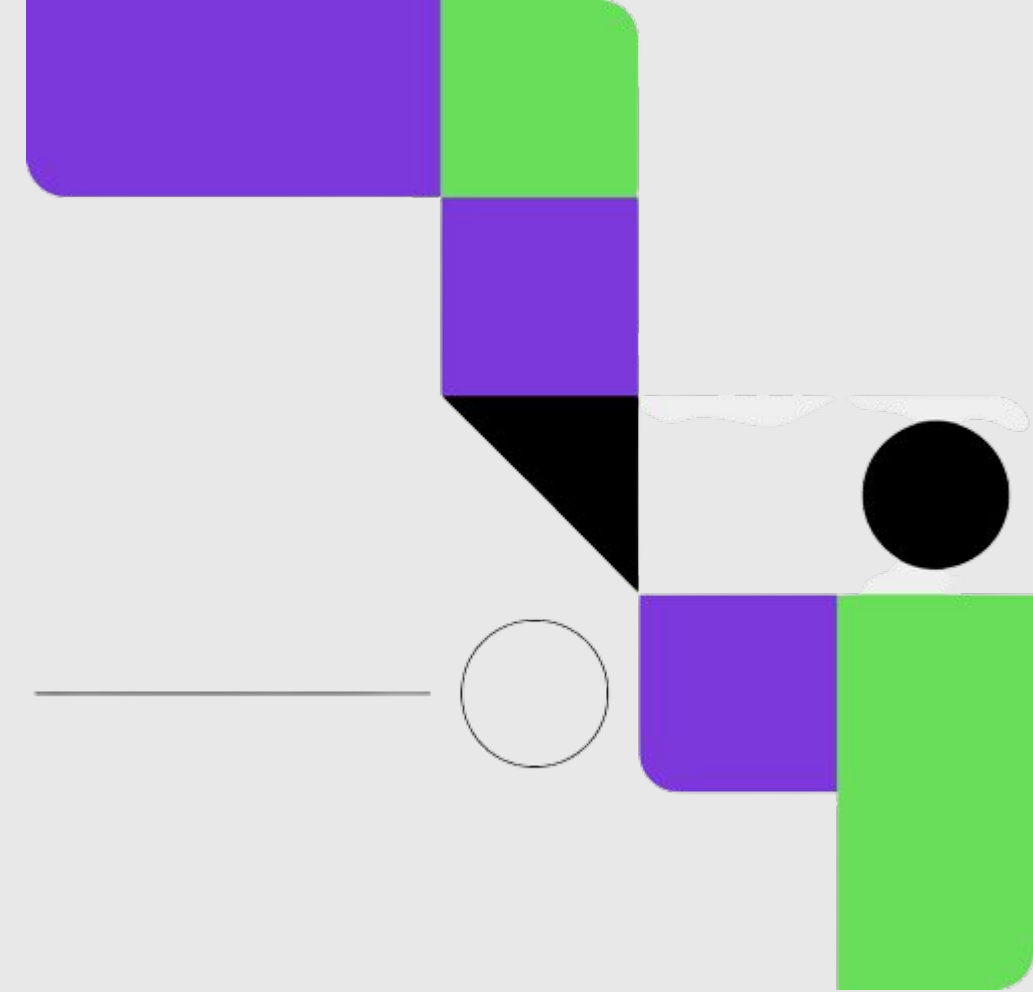
livre-se de distrações

Notificações de redes sociais, ruídos no ambiente ou conversas paralelas podem distrair e acabar com o foco. Para entrar no flow, é preciso eliminar as distrações. Por isso, preparar o ambiente antes de engajar na atividade que você precisa é muito importante.



se prepare para a concentração

É importante mentalizar que, naquele momento, você vai se dedicar a uma única tarefa e que todo o resto pode esperar. Foque na atividade que você elencou para se dedicar até finalizá-la. Beba água, faça pausas, respire profundamente e, se desejar, coloque uma música que favoreça a concentração.



sobre saber priorizar

Você já deve ter sacado que para ser produtivo tem que saber priorizar, né? Isso acontece porque quando a gente consegue enxergar as prioridades, fica mais fácil entender o que é possível deixar para depois e o que precisa ser feito no momento. A verdade é que se você conseguir se planejar direitinho sem procrastinar e entendendo seus limites, você vai conseguir atingir seus resultados!



dicas para não sair do *flow*

Ao receber uma demanda, se questione:

Leva menos que 5 minutos pra resolver?

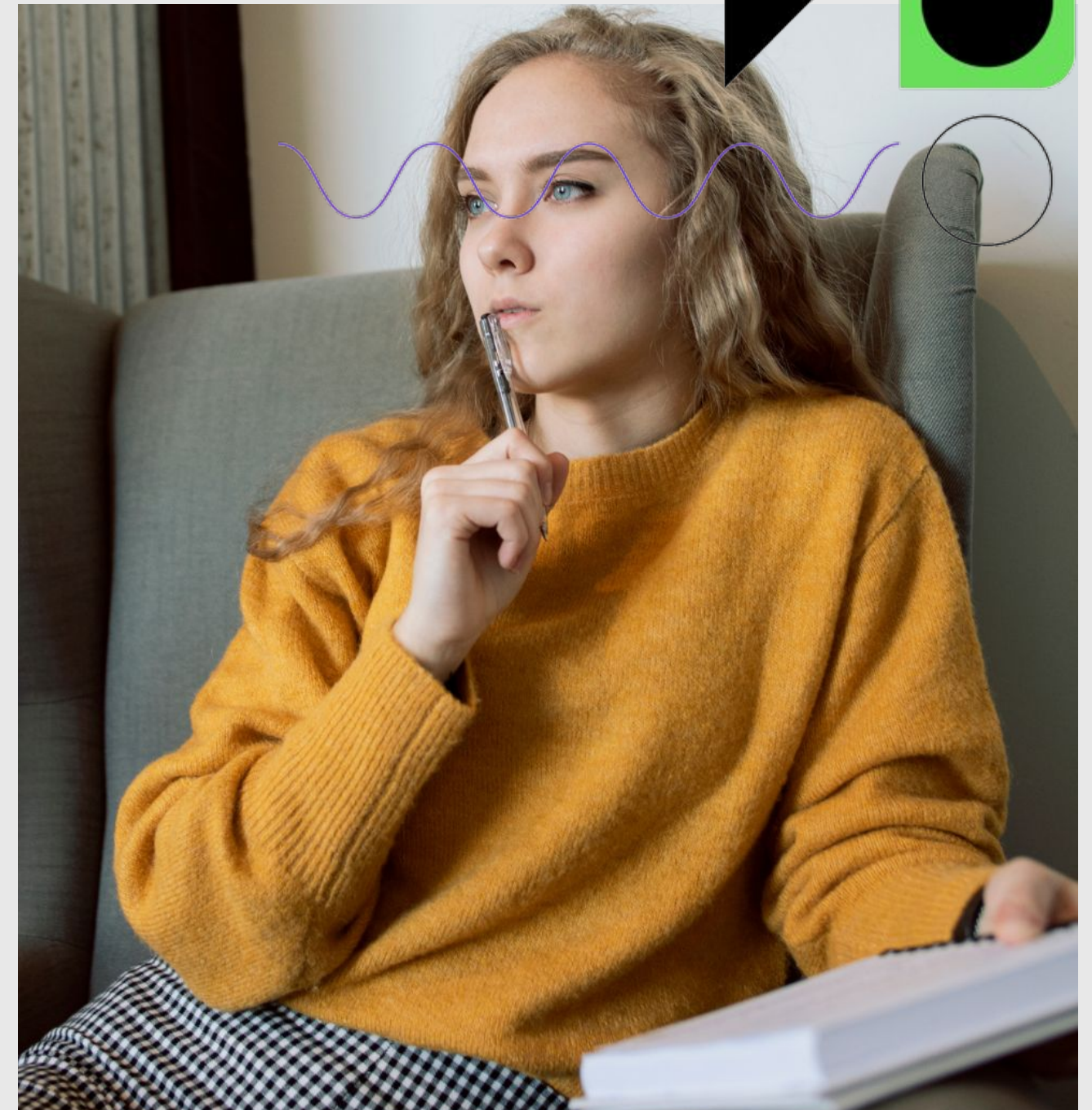
🎯 Faça agora mesmo.

Leva até 20 minutos pra resolver e tem urgência?

🎯 Faça na sequência do que você está fazendo agora

Leva mais que 20 minutos e pode esperar?

🎯 Não faça agora: organize sua lista e faça no tempo previamente reservado.



#PraCegoVer: Mulher sentada em uma poltrona, com caderno na mão e reflexiva

Conclusão

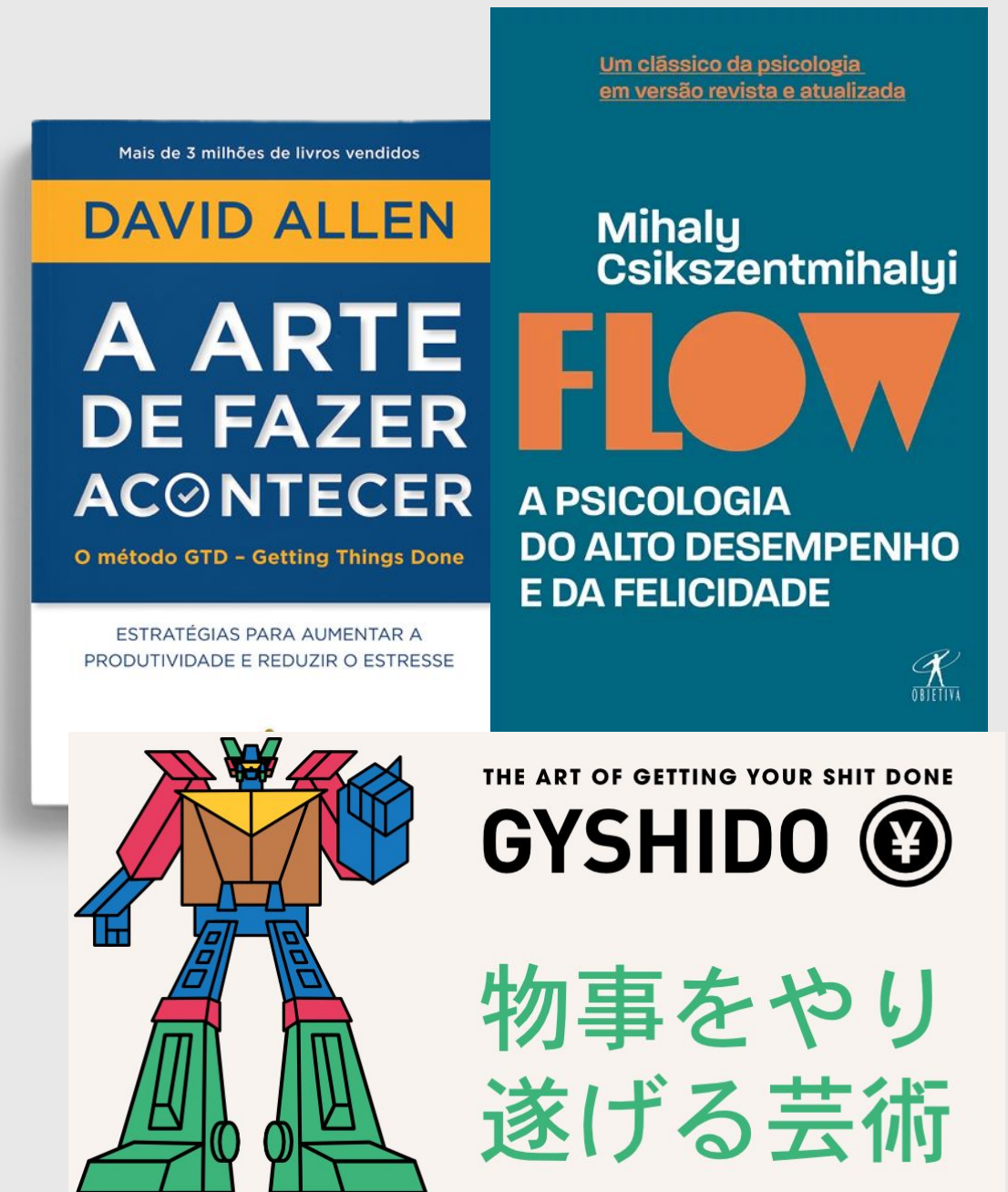
Este material objetivou-se a apresentar uma reflexão produtividade!

Espero que você tenha

Nos vemos em breve!

📌 Alguns conteúdos que podem fazer sentido você conferir:

- **Livro:** Flow: A Psicologia do Autodesempenho e Felicidade - Mihaly Csikszentmihalyi
- **Livro:** A Arte de Fazer Acontecer (Getting Things Done) - David Allen
- **Manifesto:** The art of Getting your shit done
- **Site:** Cuckoo - Temporizador de produtividade
- **Técnica:** Pomodoro (Gestão do Tempo)



Referência Bibliográfica

Revista [VOCÊRH](#): **3 Práticas para combater a produtividade tóxica nas Empresas.**

Csikszentmihalyi, Mihaly. Flow: **A Psicologia do Autodesempenho.**

