

- [MAIS](#)

[MAIL](#) [JORNAIS](#) [CARROS](#) [CASAS](#) [EMPREGO](#) [HOTÉIS](#) [VOUCHER](#) [BLOGS](#) [PROMOS](#)

[MAGG](#) • [MAIS](#)

Human
Resources

[SUBSCREVER A NEWSLETTER](#)

[ASSINAR EDIÇÃO IMPRESSA](#) [in](#) [f](#)

[Home](#) > [Notícias](#) > [Dicas](#) >



Sete dicas para evitar distrações no trabalho e fazer o seu tempo render mais

Os escritórios são geralmente espaços abertos onde estão concentradas as “ilhas” de trabalho ou simplesmente dispostas as mesas de trabalho, entre alguns espaços mais reservados. O facto de estarmos rodeados de pessoas, pela normal movimentação de um escritório, com os telefones a tocar, o barulho geral do escritório origina distrações no trabalho, diz a Adecco.

Essa perda de concentração traduz-se sempre na perda de tempo e na diminuição da produtividade. Existem trabalhadores que se distraem mais facilmente, mas seja o que for, é impossível que alguém se concentre cem por cento o tempo todo durante toda a jornada de trabalho. Com isto em mente, a empresa de Recursos Humanos elaborou uma lista com sete recomendações para evitar distrações no trabalho.

1. Planeie o seu dia

Algumas pessoas concentram-se mais facilmente no início da manhã, já outras atingem o seu pico de produtividade à tarde ou mesmo à noite. Planeie o dia antes de iniciar uma nova jornada de trabalho usando o seu período mais produtivo. Adicionalmente, todos os dias, antes de sair do trabalho,

planeie o que fará no dia seguinte. Esses 10 minutos que vai despende a definir os temas para a sua lista de tarefas podem ajudar bastante na concentração.

Se priorizar as questões e agende as tarefas mais importantes, para as horas “mais produtivas” do seu dia.

2. Aposte na simplicidade

Por vezes, é comum adiar tarefas importantes. Tendemos a agir assim pensando que não vamos ter tempo para fazer tudo o que deveríamos, sem poder evitar distrações no trabalho. Contudo, está demonstrado que, quanto mais extensa a tarefa a ser executada, mais difícil é evitar as distrações no trabalho. Dividi-la em partes mais pequenas e fáceis de concluir pode ajudar-nos a promover a nossa concentração e a alcançar o objectivo final mais cedo do que se pensava anteriormente.

3. Não faça várias tarefas ao mesmo tempo

Há pessoas que afirmam poder fazer multitarefas facilmente. Saltam de uma tarefa para outra, interrompendo constantemente a sua concentração, acreditam que assim tiram o máximo proveito de suas capacidades, no entanto, isso está longe de ser verdade. A melhor coisa para evitar distrações no trabalho é dividir em partes mais pequenas e mais viáveis todas as tarefas que deve fazer por dia. Feito isso,

escolha qualquer uma e concentre-se em fazê-la até terminar. Depois de concluir, pode passar para a próxima e assim sucessivamente. Deve concentrar-se exclusivamente num único objectivo até alcançá-lo.

4. Bloqueie as distrações

Ter muitas janelas abertas no seu browser ou verificar os seus perfis nas redes sociais regularmente torna muito difícil a tarefa de evitar distrações no trabalho e concentrar-se. Pode e deve evitar essas distrações, pondo as notificações em silêncio, desligando o telefone ou colocando-o no modo “não incomodar”. Ruídos de fundo, como pessoas a conversarem ou o chamado “white noise” da TV, também podem ser os piores inimigos da concentração. Mas pode eliminar também essas distrações e trabalhar em silêncio com a ajuda de fones de ouvido com “cancelamento de ruído” ou se colocar no Spotify uma lista de músicas que ajudem na concentração.

5. Comunique aos outros a sua necessidade de concentração

Como os escritórios geralmente são ambientes amplos e abertos, a equipa caminha de um lado para o outro, conversa e fala ao telefone, e por isso é essencial deixar claro que precisa de concentrar-se. Eduque os seus colegas de trabalho para lhe enviarem emails em vez de o interromperem, com as perguntas que desejam fazer, dessa forma, quando puder,

responde. Caso contrário, vão interromper quando menos espera e vai custar mais para recuperar a concentração no que estava a fazer. A chamada solução de recorrer a auriculares também não é má, pois pode mostrar aos seus colegas que que está a tentar evitar distrações no trabalho.

6. Faça as pausas apropriadas

Não seja excessivamente duro com o seu cérebro e deixe-o descansar a cada momento. Isso não significa que, dentro de 10 minutos após o início da tarefa, deva descansar. Mas cinco minutos a cada hora ajudarão o seu cérebro a estar “mais fresco” e permitirão que seja mais produtivo. Se notar a visão turva e achar que é especialmente difícil concentrar-se, levante-se da sua mesa, estique as pernas, aproveite a oportunidade para tomar um café. Desta forma, quando voltar ao trabalho, será muito mais fácil evitar distrações.

7. Faça a gestão do seu tempo

Pode acontecer que seja o próprio trabalho que o distraia da sua tarefa. É importante distinguir e priorizar o tipo de tarefas a serem executadas. Algumas são mais importantes e urgentes que outras. Passar muito tempo em tarefas menos importantes é considerado uma distração em si. Se, no final do dia de trabalho, sentir que não avançou nada, considere essas pequenas tarefas como meras distrações, pois estão a afastá-lo do trabalho que deveria estar a fazer.

Para si

Links promovidos por taboola

Novas cores, novos dias, nova temporada. Deixe-se contagiar!

El Corte Inglés

Os voos para São Paulo estão mais baratos em março. São Paulo desde 351€

TAP

Os voos para Lyon estão mais baratos em março. Lyon desde 78€

TAP

Os voos para Berlim estão mais baratos em março. Berlim desde 51€

TAP

Os voos para Madrid estão mais baratos em março. Madrid desde 37€

TAP

Novas cores, novos dias, nova temporada. Deixe-se contagiar!

El Corte Inglés

Human Race no Disruption for Brands by SAPO

Saiba como esta empresa está a promover o “espírito agapiano”

Taxa de desemprego mantém tendência de subida

Para si

Links promovidos

**Os voos para Casablanca estão mais baratos em março.
Casablanca desde 72€**

TAP

**Novas cores, novos dias, nova temporada. Deixe-se
contagiar!**

El Corte Inglés

Vemos cores em todo lado! Descubra no El Corte Inglés.

El Corte Inglés

**Os voos para Madrid estão mais baratos em março. Madrid
desde 37€**

TAP

Vemos cores em todo lado! Descubra no El Corte Inglés.

El Corte Inglés

**Novas cores, novos dias, nova temporada. Deixe-se
contagiar!**

El Corte Inglés

Human Race no Disruption for Brands by SAPO

Saiba como esta empresa está a promover o “espírito agapiano”

Taxa de desemprego mantém tendência de subida

por taboola

MULTIPUBLICAÇÕES

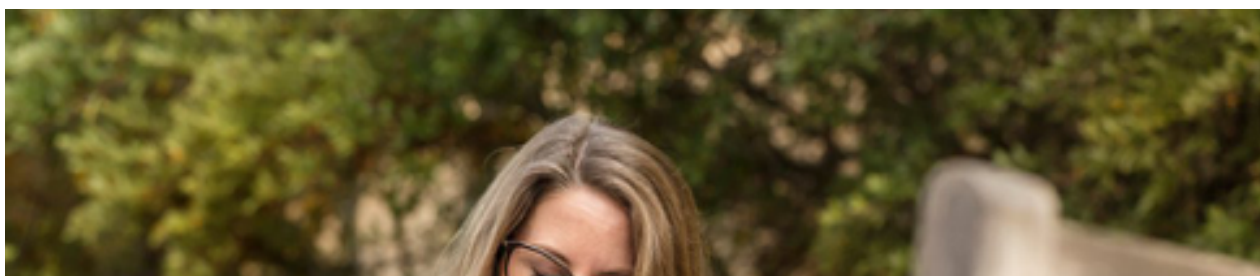




Viajar estimula o desenvolvimento das crianças



Devolução de garrafas de água a troco de desconto nos supermercados arranca em Março





5 coisas que uma mulher poderosa não deve fazer depois dos 50



Os vários mundos de Filomena Cautela inspiram Ageas

NO FUTURO



Presidente promulga diploma sobre alteração de matrículas automóveis



DESCUBRA AQUI
O NOVO SITE

O SEU PORTAL DE
[LITERACIA FINANCEIRA](#)





DESCUBRA AQUI
O NOVO SITE

O SEU PORTAL DE
[LITERACIA FINANCEIRA](#)





DESCUBRA AQUI
O NOVO SITE

O SEU PORTAL DE
LITERACIA FINANCEIRA

