

Gestão do Tempo – Estudos de Casos

Neste documento, podem ser encontrados 6 estudos de caso para você usar em sua atividade

1. Escolha o estudo de caso alinhado com o número do seu grupo
 2. Siga as instruções compartilhadas na tela
 3. Use [este modelo](#) para criar um plano para cada caso
-

Estudo de Caso 1:

Jess é vendedora em uma loja de varejo. Ela vai ao trabalho de ônibus, o que normalmente leva cerca de 15 minutos. Seu turno no trabalho começa às 15h00. Antes do trabalho, ela passa o dia limpando a casa (1 hora), cozinhando as suas refeições do dia (2 horas), saindo para correr e lendo um pouco. Como ela não tem um plano fixo, ela realiza estas atividades em ordem aleatória.

Embora haja um ônibus a cada 15 minutos, ela acaba saindo de casa bem a tempo de pegar o ônibus das 14h45. Na maioria dos dias, há um pequeno atraso na espera por passageiros, de modo que ela acaba chegando ao trabalho somente por volta das 15h10. Seu gerente fica frustrado com ela e ela fica frustrada com seu ônibus por sempre fazê-la chegar atrasada.

Crie um plano para ajudar Jess a chegar ao trabalho a tempo!

O primeiro passo para a Jess é criar uma agenda com as tarefas fixas dela para poder ter um melhor gerenciamento do tempo.

As tarefas dela são:

Limpar a Casa – 1H

Cozinhar as refeições – 2h

Sair para correr - (não tem tempo definido)

Leitura – (Não tem tempo definido)

Ela tem que realizar essas tarefas antes das 14h45 que é o horário que ela costuma ir para o trabalho. Como ela está chegando constantemente atrasada por causa do ônibus, por volta das 15h10 ela pode começar a sair de casa às 14h35. Então vamos encaixar na agenda dela até esse horário limite.

08:00 – acordar

08:00 às 9:30 – Tomar café e arrumar a casa

10:00 às 10:45 – Correr

10:45 às 11:30 – Banho pós treino e se arrumar para o serviço

11:30 às 13:30 – Fazer o almoço

13:30 às 14:45 – Almoçar e leitura

Como pode ser percebido acima eu procurei deixar o tempo das tarefas um pouco maior do que o pedido no enunciado prevendo alguns imprevistos, como uma falta de gás, ter que ir ao supermercado. É uma agenda que facilita para gestão do tempo ter uma rotina, mas não é algo imutável, tudo é adaptável ao que surge no dia a dia.