**Nome: Giulia Ventura Favaro**

**1º Desenvolvimento de Sistemas - Cood. Marcos Rogério**

**Como ter tempo para tudo - Mario Sergio Cortella e Carlos Alberto Julio**

O palestrante inicia uma conversa com o entrevistador sobre as maneiras de economizar tempo em casa, pedindo entregas e encomendas em tempos de quarenta. Mas... como se colocar em uma agenda? Mario Sérgio Cortella indica o uso da tecnologia. Meio tecnológicos podem ser, além de eficazes, fáceis de utilizar e garantem um uso menor de tempo se comparado com um meio não tecnológico talvez. O meio digital pode ser muito aproveitado no caso de atividades e tarefas repetitivas, porém tarefas como cuidados com crianças, idosos entre outro, o mais recomendado é a não utilização desses meios, afirma Cortella.

Outra dica que ele nos traz é a divisão do trabalho, tanto em uma família quanto em uma empresa. Divisões em casa, como por exemplo, dividir as tarefas relacionadas à limpeza entre o marido, a mulher e os filhos, pode garantir um tempo maior relacionado ao lazer depois do trabalho feito.

“Disciplina e a organização da liberdade, quanto mais eu ordeno bem o que faço, mais tempo ficará para que eu faça bem aquilo que eu quero fazer com muito mais prazer e alegria.” Afirma Mario. Foco, disciplina e organização, trabalhar organizadamente e ter um foco com metas claras e objetivas em seu dia a dia com a disciplina de realizar tudo deseja é uma forma de economizar tempo para fazer outas atividades, complementa ele. Ser flexível também pode ajudar nesse processo, pois alguém flexível consegue se adaptar facilmente em diversas situações inesperadas. Mudar a rota algumas vezes pode ser necessário.