

Dicas de produtividade em casa

Blz pessoal? Matheus mais uma vez aqui no seu portal de tecnologia e hoje vou dar 4 dicas e técnicas que eu uso para ser mais produtivo. Quer saber mais? Vem comigo...

1. Organize suas tarefas.

Todos os dias nós temos milhares de coisas para fazer, isso é fato, porém sem organização ficamos perdidos e pior desperdiçando tempo em que já poderíamos ter iniciado as tarefas.

A dica de ouro é organize tudo o que você tem para fazer no próximo dia, no dia anterior, assim quando você der início às suas tarefas e projetos já está tudo organizado para começar suas atividades.

Quem sabe, você pode usar o famoso papel e caneta, muitas pessoas inclusive preferem, mas também pode ser usado aplicativos de gerenciamento de tarefas como o Trello, o To Do List e outros softwares que organizam seu tempo como a técnica pomodoro. Enfim, temos inúmeros sistemas que nos ajudam a gerenciar e organizar as tarefas diárias. Cabe a você escolher a maneira que mais se adapta as suas necessidades.

2. Defina um horário.

Essa é uma das técnicas mais importantes, o ato de definir um horário de estudo/trabalho é precioso por causa do foco, e aqui entra outro ponto importantíssimo.

O foco é um fator decisivo para a conclusão das suas tarefas e projetos, sendo assim, distrações ou pausas contínuas podem atrapalhar e muito nosso resultado/ objetivo que queremos alcançar.

A definição de horário entra na questão de que é melhor passar 2 horas focado, trabalhando e realizando a tarefa, do que 5 horas ou talvez o dia inteiro com inúmeras interrupções, como por exemplo, pausas para brincar com os filhos, ir no supermercado no horário de trabalho e etc..

O importante e o Hack dessa técnica é que você consegue continuar focado e produzir mais, consequentemente sua produtividade aumenta. Imagina! Já pensou em acordar às 6 horas da manhã e chegar às 11 horas já ter terminado tudo o que tinha para fazer no seu dia? Então, exatamente isso. Defina um horário.

3. Se vista para trabalhar.

Eu sei que parece estranho, como assim se vestir para trabalhar em casa?.. Sim, exatamente isso e vou explicar para vocês.

O grande truque é que o seu cérebro capta quando você está de pijamas ou roupas mais confortáveis e entende que o momento em que você se encontra é um momento de descontração, aquele momento de relaxar, de ficar de boa. Porém, todos sabemos que quando estamos trabalhando ou estudamos não podemos “ficar relaxados” e que precisamos de estar em alerta, focados e concentrados.

Então, uma técnica que eu uso e muito é me “vestir para trabalhar”, claro não precisa se maquiar e nem muito menos colocar um terno, porém tem que ser uma roupa que você não fique tão a vontade a ponto de querer voltar para a cama.

4. Escolha o ambiente certo.

A última e não menos importante dica é que o ambiente influencia e muito na sua produtividade no geral.

Uma das maiores dificuldades que eu enfrentei foi a escolha do ambiente para realizar os meus estudos e conseguir realizar meus projetos. O ambiente familiar pode ser complicado, dependendo de como é a sua estrutura familiar, fazendo da escolha do ambiente o ponto decisivo se você irá conseguir produzir ou não.

A dica é, escolha um ambiente onde não tenha muitas distrações, que principalmente não tenha muita movimentação de pessoas, dentro dessa dica também inclui o aviso prévio aos familiares ou as pessoas que moram com você de que esse é o seu ambiente de trabalho/estudo, leve em conta também a iluminação desse ambiente junto também como o que compõem o ambiente, por exemplo se a sua mesa de estudos está desorganizada ou lotada de coisas e etc.

Resumindo, o ambiente onde você irá estudar ou trabalhar irá influenciar no seu resultado, e por favor pessoal, nunca, mas nunca estude ou trabalhe em cima da cama.