

Reflexões sobre Gestão do Tempo

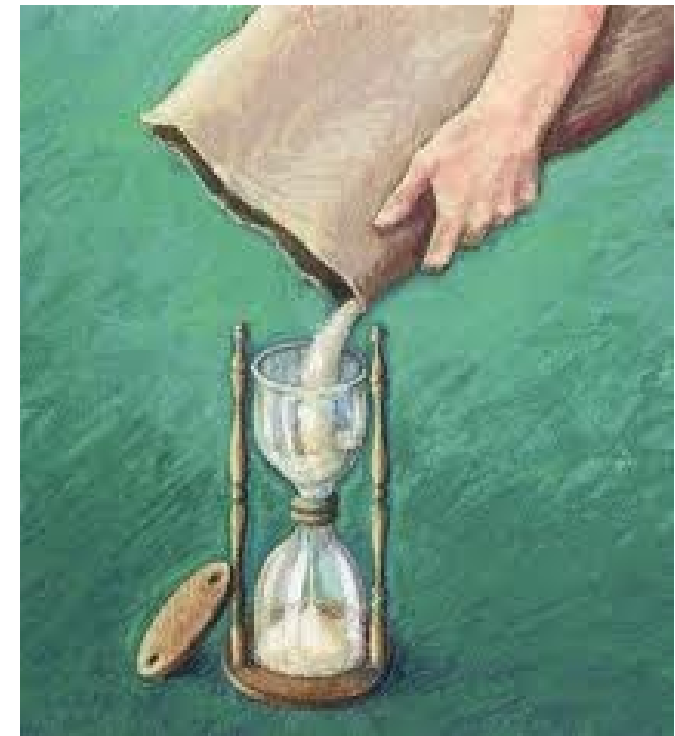


Prof. Rafael Odon de Alencar
rafael.alencar@prof.una.br

Fevereiro/2013

Lei de Parkinson

- A lei diz que:
 - *"O trabalho expande-se de modo a preencher o tempo disponível para sua realização."*
- Em outras palavras:
 - Se você tem **1 dia** para entregar uma tarefa, você fará em 1 dia.
 - Se você tem **1 semana** para realizar a **mesma tarefa**, ela irá ser concluída em 1 semana.



Lei de Parkinson

- Assumindo que o resultado da tarefa entregue em 1 dia ou em 1 semana não seja tão diferente...
 - O que te fez gastar mais tempo para chegar no mesmo resultado?

Lei de Parkinson

- Assumindo que o resultado da tarefa entregue em 1 dia ou em 1 semana não seja tão diferente...
 - O que te fez gastar mais tempo para chegar no mesmo resultado?
 - Perdeu o foco;
 - Gastou tempo com outras coisas;
 - Optou pelo caminho errado;
 - Deixou para o último dia;
 - Entre outros...

Procrastinação

- Do latim: *procrastinare*
 - *Pro* (encaminhar)
 - *Castinus* (amanhã)
 - Ou seja: enrolar
- É diferente de preguiça.
 - Preguiça: evitar trabalho.
 - Procrastinação: deixar para a última hora.

Procrastinação

- Procrastinadores:
 - Trabalham melhor sob a adrenalina da urgência.
 - Viciados na sensação de prazo estourando.
 - Como Rocky Balboa: só funcionam no último round.

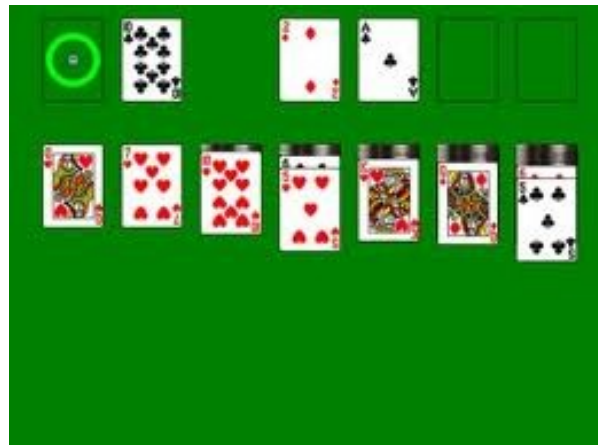


Procrastinação

- Vídeos:
 - Procrastination - John Kelly
<http://www.youtube.com/watch?v=f1Z9o8Qo0HI>
 - Tales of Mere Existence: Procrastination - Lev
<http://www.youtube.com/watch?v=4P785j15Tzk>

Procrastinação

- Nunca foi tão presente em nossa vida quanto depois da **invenção do computador / internet**



Blogger™

Google™



icq



Procrastinação

- Reza a lenda que o programa da Microsoft mais usado no mundo é o jogo Paciência.

WWW.PIADA.COM



Procrastinação

- Cuidado! Avalie:
 - **João** nunca perde tempo com bobagens. Sempre está fazendo alguma coisa útil. Não tem hobbies. Não assiste TV. Não utiliza redes sociais. Tenta entregar tudo no prazo e assume muitas responsabilidades. É um viciado em trabalho!
 - **José** lê muitos livros, pratica esportes e mantém um blog pessoal. Adora futebol e acompanha o campeonato brasileiro jogo a jogo. Visita os familiares sempre que possível. Se um amigo liga e convida pra sair, quase sempre diz que sim.
- Qual dos dois é o procrastinador?

Procrastinação

- Não podemos responder!
 - Procrastinar não tem a ver com **quantidade** ou **qualidade** das atividades.
 - João **pode** estar sempre trabalhando pois não se organiza para ter tempo livre.
 - José **pode** estar sempre disponível pois se organiza tão bem que consegue aproveitar melhor as oportunidades de lazer.
- Você pode cumprir seus **prazos** procrastinando ou não.
- Porém, o procrastinador vive uma **sensação de culpa** constante.

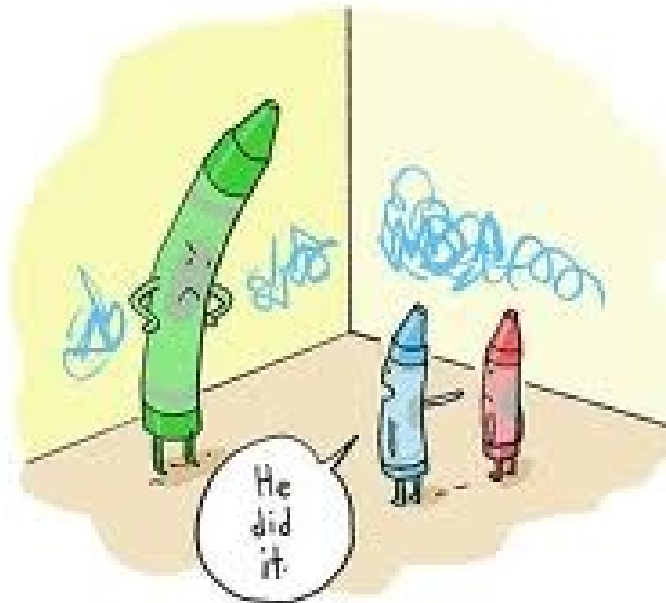
Procrastinação

- Causa: Medo...
 - De ser imperfeito:
 - Se eu tentar ser perfeito posso não conseguir;
 - Se eu tentar ser perfeito e alguém criticar o resultado, não vou gostar;



Procrastinação

- Causa: Medo...
 - De falhar:
 - Se eu fizer na última hora e não conseguir, tenho uma boa desculpa.



Procrastinação

- Causa: Medo...
 - De trabalhar demais:
 - Se eu começar agora vou acabar mais cedo e podem pedir para eu melhorar;
 - Melhor enrolar e fazer só o básico.



Procrastinação

- Causa: Medo...
 - De gerar inveja:
 - Se eu investir demais nesse projeto os outros vão perceber que meu trabalho está melhor que o deles;
 - A inveja pode me fazer perder “amigos”.



Procrastinação

- Causa: Medo...
 - De não parecer atarefado/útil:
 - Se eu deixar **tudo** pra última hora, vou parecer estar sempre ocupado ou ser **importante**:
 - "Não posso agora, estou agarrado!"
 - "Tá osso!"



Procrastinação

- Causa: Está no nosso sangue!
- A experiência do *marshmallow* gigante:
 - Coloca-se um criança sentada a sós de frente para uma guloseima.
 - Ela tem a opção de:
 - Comer **imediatamente**
 - **Esperar** 15 minutos e ir embora com 2 guloseimas



Procrastinação

- A experiência do *marshmallow* gigante
 - **Resultados:**
 - A maioria sucumbe diante da tentação!
 - Os que aguardam não ficam a contemplar. Desviam o olhar, batucam na cadeira, brincam com as pernas e pés...
 - **Conclusão:** somos mais atraídos por recompensas instantâneas que benefícios futuros.
 - **Corolário:** para driblar a tentação é preciso estabelecer estratégias!

Procrastinação

- O ciclo negativo da procrastinação:
 - Perfeccionismo
 - Medo de falhar
 - Procrastinação
 - Auto-crítica
 - Ansiedade e depressão
 - Perda de confiança
 - Aumento do medo de falhar
 - Mais procrastinação
 - ...



A metáfora da prancha

- Situação A
 - Atravessar uma prancha de 30 cm de largura e 10m de comprimento colocada no chão.
 - Sensação:
 - Eu consigo!

A metáfora da prancha

- Situação B
 - Atravessar a mesma prancha, porém colocada a 30 metros de altura do chão (entre 2 prédios).
 - Sensação:
 - Teoricamente eu ainda consigo.
 - Não é só uma brincadeira.
 - Noção de risco: travei!

Duas formas possíveis
de atravessar...



A metáfora da prancha

- Solução 1:
 - Colocar fogo no prédio!
 - Sensação:
 - Ameaça!
 - Medo de cair da prancha é menor que medo de morrer queimado.
 - Urgência.



A metáfora da prancha

- Solução 2:
 - Colocar uma rede de proteção abaixo da prancha.
 - Sensação:
 - Posso tentar!
 - Se eu cair eu tento novamente.



A metáfora da prancha

Como fazer para criar a rede de suporte ao invés de botar fogo no prédio?

Mudança de postura

- Métodos de motivação:
 - Sendo **empurrado** em direção aos afazeres:
 - Movido por ameaças;
 - Pensa na punição por não ter feito;
 - Não se direciona para a meta, apenas tenta escapar do perigo;
 - Curte a vida com a sensação de culpa;
 - Diz:
 - "Eu tenho que fazer..."
 - "Se eu terminar..."
 - "Vou começar um dia..."
 - **"É muito grande, não vou dar conta..."**



Mudança de postura

- Métodos de motivação:
 - **Puxando** os afazeres para si:
 - Movido pelo compromisso próprio;
 - Pensa na recompensa por ter feito;
 - Não percebe existência de perigos pois não deve e não teme;
 - Curte a vida com a sensação de paz;
 - Diz:
 - "Eu escolhi fazer!"
 - "Quando eu terminar!"
 - "Vou começar nesse dia."
 - **"Qual o menor passo que posso dar na direção certa?"**



Mudança de postura

- Oh não! Lá vem esse blá blá blá motivacional...
- A filosofia antiga já dizia: “Conhece-te a ti mesmo”
- O Capitão Planeta completa: “O poder é de vocês!”
- Mudar não é só uma questão de escolha:
 - Sabemos que procrastinar é ruim!
 - Queremos fazer diferente...
 - Continuamos cometendo o mesmo erro!
- Requer táticas (guloseima gigante)



Mudança de postura

- Adestre o chimpanzé que vive dentro de você!
 - Faça ensaios mentais;
 - Verbalize a mudança que deseja para si:
 - Reprima expressões velhas;
 - Encontre expressões novas;
 - A palavra tem o poder!
 - Utilize de ferramentas para se ajudar;



Ferramentas

- Lista de Tarefas (TO DO list):
 - Parece bobo, mas geralmente a **primeira menor tarefa** que se pode fazer é uma lista de coisas a fazer.
 - O objetivo não é guardar a lista como um troféu.
 - Tarefa pronta? Risque e jogue fora!
 - Dividir tarefas grandes em sub-tarefas pequenas
 - Ajuda a ter noção de progresso.
 - Várias formas de fazer:
 - Bloquinho de papel, POST-IT, Bloco de notas...
 - Dentro do Gmail (mail.google.com/tasks/)
 - Mapa Mental (Free Mind)
 - Aplicativos para PC / Smartphone



Ferramentas

- Calendário Reverso

- A partir da data final da entrega do projeto, pense de trás para frente
 - O que precisa estar pronto 1 semana antes do projeto?
 - Para que isso esteja pronto nessa data, o que eu preciso fazer antes?
 - Monte o calendário reverso até chegar no dia/semana atual: o que posso começar a fazer agora?



Ferramentas



- The Pomodoro Technique
 - <http://br.pomodorotechnique.com/>
 - É um método de administração do tempo
 - Passos:
 - Escolha uma tarefa a ser feita;
 - Programe o timer para 25 minutos (o Pomodoro é o timer);
 - Trabalhe concentrado na tarefa até que o Pomodoro toque, então marque com um 'ok' no bloco de papel;
 - Faça uma breve pausa (5 minutos são suficientes)
 - A cada 4 tempos Pomodoro faça uma pausa mais longa.

Ferramentas



CUIDADO!
Alto risco de PROCRASTINAÇÃO

- Não deixe as ferramentas desviarem seu foco do que realmente importa!

Frases

- *"Done is better than perfect"* - Marck Zuckerberg **apud** Scott Allen
- *"If you want to make an easy job seem mighty hard, just keep putting off doing it."* - Olin Miller
- *"There are a million ways to lose a work day, but not even a single way to get one back."* - Tom DeMarco and Timothy Lister
- *"What may be done at any time will be done at no time."* - Provérbio escocês
- *"A preguiça é a mãe do progresso. Se o homem não tivesse preguiça de caminhar, não teria inventado a roda."* - Mário Quintana

Referências e Links Interessantes

- *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play.* Neil Fiore. Tarcher. Edição Revisada.
- *You Are Not So Smart: Why You Have Too Many Friends on Facebook, Why Your Memory Is Mostly Fiction, and 46 Other Ways You're Deluding Yourself.* David McRaney. Gotham. Reprint edition
- *Depois eu faço: conheça os procrastinadores.* Eduardo Fernandes. Super Interessante. Outubro/2008.
<http://super.abril.com.br/cotidiano/depois-eu-faco-conheca-procrastinadores-447774.shtml>
- *Amanhã eu Escrevo.* Rodolfo Araújo. Não Posso Evitar (Blog). Fevereiro/2009.
http://rodolfo.typepad.com/no_posso_evitar/2009/02/amanha-eu-escrevo.html
- *The Pomodoro Technique.*
<http://br.pomodorotechnique.com/>
- Free Mind (A Free Mind Mapping Software).
http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Main_Page