

Gestão do Tempo

Trabalhando os quadrantes

Professor: Gustavo Fernandes

Referência Bibliográfica

COVEY, Stephen R., Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes. São Paulo: Editora Best Seller, 1999, 2a ed.

BARBOSA, Christian, A tríade do tempo, Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2011.

BARBOSA, Christian, 60 estratégias práticas para ganhar mais tempo, Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2013.

Resumo

Uma vez compreendida a distribuição de seu tempo nos 4 quadrantes da Matriz do Tempo, faz-se necessário realizar um trabalho de redução nos quadrantes IV, III e I. O objetivo é ter cada vez mais tempo para dedicar ao quadrante II.

Como ELIMINAR o quadrante IV?

- Reflexão constante;
- Cuidado com os ladrões do tempo: televisão e internet;
- Gestão do estresse;
- Propósito familiar / pessoal;

Como EVITAR o quadrante III?

- Alinhamento (profissional);
- Discutir a relação (pessoal);
- Esclarecer expectativas;
- Aprender a dizer não e a negociar novos prazos;
- Delegando poder (aumentando o nível de autonomia);
- Desde que seja possível, não atenda todas as suas ligações. Faça um filtro na origem das ligações e no momento em atendê-las. Interromper uma atividade importante pode levar à perda de foco;

Aprendendo a dizer não

Está aí uma tarefa bem complicada. Dizer não torna-se especialmente difícil quando, por mais que a atividade proposta seja de nenhuma importância em sua vida, a pessoa que está pedindo é. Leia abaixo os problemas relacionados e algumas dicas que vão facilitar o seu próximo NÃO.

Problemas:

- É algo contrário à nossa cultura;
- Muitas vezes passa antipatia, grosseria ou falta de atenção;
- Dicotomia entre a não importância da tarefa e a importância da pessoa;

Dicas:

- Tenha um planejamento semanal como escudo;
- Pense na tarefa você não realizará para atender o pedido;
- Faça perguntas: isso é necessário agora? Precisa realmente de mim? Precisa realmente ser feito?
- Não use o TALVEZ;
- Ao superior: transfira a ele a decisão sobre as suas prioridades;
- Fuja à popularidade e tenha coragem!

Como REDUZIR o quadrante I?

- Realizando um Planejamento semanal;
- Cuidando dos relacionamentos;
- Delegando;
- Meta: 25% em urgências.

Exercício de contextualização

1. Divida o total de seu tempo nos quatro quadrantes. Qual percentual de seu tempo é gasto nos quadrantes III, IV e I? E no quadrante II?
2. Quais são as principais atividades na sua semana nos seguintes quadrantes?

QI:

Profissional:

Pessoal:

QII:

Profissional:

Pessoal:

QIII:

Profissional:

Pessoal:

QIV:

Profissional:

Pessoal:

3. O que você fará para **ELIMINAR** o QIV?
4. O que você fará para **EVITAR** o QIII?
5. O que você fará para **REDUZIR** o QI?

Atividade extra

Nome da atividade: Filme

Assista o filme Click, de agosto de 2006.

Sinopse:

Um arquiteto, casado e com filhos, está cada vez mais frustrado por passar a maior parte de seu tempo trabalhando. Um dia, ele encontra um inventor excêntrico que lhe dá um controle remoto universal, com capacidade de acelerar o tempo. No início, ele usa o aparelho para acelerar qualquer momento tedioso, mas se dá conta de que está acelerando o tempo demais, deixando de viver preciosos momentos em família. Desesperado, ele procura o inventor para ajudá-lo a reverter o que fez.