

Gestão do Tempo

Planejamento Semanal

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

O PLANEJAMENTO SEMANAL

- É o planejamento de rotina.
- Foco na execução.
- Melhor unidade de tempo para planejamento.
- Deve ser feito entre sexta a tarde (ideal) e segunda de manhã (menos indicado).
- Duração de 20 a 30 min.

PASSO A PASSO DO PLANEJAMENTO SEMANAL

1. Reveja o planejamento da semana anterior.

- Registrando novas tarefas que ainda não foram anotadas;
- Eliminando as tarefas executadas;
- Fazendo o acompanhamento de tarefas delegas;
- Criando novos prazos para as tarefas não cumpridas;
- Reagendando compromissos não realizados.

2. Analise os Compromissos da semana

- Dimensione encontros e reuniões com as tarefas propostas para a semana;
- Reagende o que for necessário;
- Fique atento às demandas de cada compromisso (análise de dados, envio de relatórios);
- Confirme os compromissos.

3. Defina as Tarefas da semana

- Dimensione a quantidade de tarefas com o tempo disponível;
- Adie para a próxima semana o que for necessário;
- Não planeje 100% de seu tempo (ou conviva tranquilamente com adiamentos);
- Estabeleça quais tarefas são prioritárias;
- Distribua as tarefas nos dias da semana.

Verificações diárias:

- O que não foi feito de dias anteriores?
- O que deve ser feito hoje?
- O que será realmente adiado (tarefas e compromissos)?

Exercício de contextualização

1. Utilizando as suas ferramentas definidas para gestão de TAREFAS e COMPROMISSOS e os três passos do PLANEJAMENTO SEMANAL, faça o planejamento de sua próxima semana.

Atividade extra

Nome da atividade: Leitura

Aprenda um pouco mais sobre a importância do Planejamento nesse breve post.

<http://www.administradores.com.br/artigos/empreendedorismo/qual-a-importancia-do-planejamento-por-que-planejar/100730/>

Nome da atividade: Vídeo

Assista o vídeo do Chistian Barbosa, um dos maiores especialistas do Brasil em Gestão do Tempo.

Link para assistir a atividade: https://www.youtube.com/watch?v=dptw_HKrh8w