

## Gestão do Tempo

### Fundamentos

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

---

Olá,

Vivemos numa sociedade cada vez mais imediatista, na qual estresse e ansiedade tornaram-se comuns a todos.

O sistema capitalista cobra resultados cada vez maiores e nem sempre as organizações investem no bem-estar de seu colaborador. Em casa nossos filhos são mais questionadores e cobram nossa atenção de forma muitas vezes mais cruel que nossos "chefes".

Diante desse cenário, ter uma boa Gestão do Tempo torna-se uma obrigação.

Esse treinamento foi desenvolvido com o objetivo de tornar mais eficaz a sua relação com tarefas, compromissos, anotações e contatos.

Você gostaria de ter mais tempo em sua vida? Para quê?

Algumas reflexões sobre Gestão do Tempo...

*"Tempo é dinheiro."*

Existem ditados que considero bastante infelizes, principalmente se não soubermos interpretá-los. O que mais me incomoda na frase acima é o quanto ela nos passa uma ideia de trabalho constante. Se o dia tivesse 6 horas a mais, trabalharia todas elas para gerar mais dinheiro. Em outro cenário, se conseguir reduzir a realização de minhas tarefas em 2 horas, terei novamente mais tempo para gerar mais dinheiro. Discordo disso. Boa parte do tempo que podemos gerar através de produtividade deve ser destinado a geração de equilíbrio trabalho-lazer, não de dinheiro.

*"Isso é coisa para quem é organizado demais."*

Não há dúvidas que quanto mais habilidade de organização você tiver mais fácil será gerenciar seu tempo. Pessoas com alto nível de racionalidade terão uma maior aptidão a absorver os conceitos apresentados aqui. Porém, definir-se como incapaz de desenvolver técnicas que melhorem sua relação com o tempo já é demais. Não se vitimize, nem caia no erro do “eu sou assim e pronto”.

*“Torna a minha vida muito programada.”*

Outro erro comum de quem olha de fora um processo de organização do tempo é acreditar que o mesmo torna a sua agenda muito engessada. A questão é simples: se fosse capaz de fazer sobrar 1 hora no seu dia, teria mais liberdade ou se sentiria mais preso? Se vivesse menos em regime de urgência, qual domínio teria sobre suas ações?

Acredite! Quanto melhor for o planejamento de seus compromissos e tarefas mais liberdade de ação você terá no seu dia-a-dia.

*“Minha vida pessoal e profissional são muito bem separadas.”*

Você é único. Não existe o lado profissional separado do pessoal. De fato é muito comum pessoas terem comportamentos distintos no trabalho e em casa. Em geral, o ambiente corporativo demanda um nível de organização maior e o risco de uma demissão torna as pessoas mais receptivas a métodos e padronizações.

Agora reflita sobre quantas vezes você levou trabalho para casa e prejudicou o convívio com a sua família. Ou ainda quantas vezes um problema pessoal atrapalhou seu desempenho no trabalho. Um sistema de gerenciamento de tempo deve levar em conta todos os papéis do indivíduo, sem separação.

## Proatividade

O conceito de proatividade é lugar comum no universo corporativo. A todo momento somos cobrados a tomar iniciativa e assumir a responsabilidade por nossas ações.

Proatividade vai muito além de iniciativa. É assumir a responsabilidade pelas suas escolhas, independente de ter ou não culpa nos resultados.

O meio externo influencia? Sim. É o responsável pelas suas escolhas? Não. Ter uma postura positiva em suas ações e perder tempo apenas com o aquilo que você é capaz de influenciar, compõe o comportamento proativo.

## Exercício de contextualização

---

1. O que você faria com o seu tempo extra se o dia tivesse 30 horas?
2. O que mais te irrita na vida pessoal ou profissional?
3. Qual a melhor e mais eficaz forma de responder?
4. Quais as consequências positivas em responder assim?
5. Qual seu grau de comprometimento em responder dessa forma numa próxima oportunidade?

## Atividade extra

---

Nome da atividade: Filme

Assista o filme Antes de partir, de dezembro de 2007.

Sinopse:

O bilionário Edward Cole e o mecânico Carter Chambers são dois pacientes terminais em um mesmo quarto de hospital. Quando se conhecem, resolvem escrever uma lista das coisas que desejam fazer antes de morrer e fogem do hospital para realizá-las.