

## Gestão do Tempo

# A Matriz do Tempo

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

---

### Metas

É impossível gerenciar seu tempo sem saber onde pretende chegar. A definição de metas de curto, médio e longo prazos é fundamental para um correto planejamento semanal, afinal suas ações precisam estar alinhadas aos seus objetivos.

“Deixo a vida me levar, vida leva eu...” é bem popular e positivo na canção do Zeca Pagodinho. Mas será que essa é a melhor atitude a tomar em sua vida? E se a vida lhe levar para onde não quer? Uma vida sem definição de metas é uma vida sem norte.

### Urgência x Importância

A grande mudança de paradigma na Gestão do Tempo é separar suas atividades recorrentes e imprevistas em Urgência e Importância. Tudo que é urgente é necessariamente importante? A Importância está diretamente relacionada às suas metas. E urgência está intimamente ligada ao tempo que você dispõe para realizar a atividade sugerida.

Várias atividades podem ser urgentes e importantes. Uma crise com um cliente, um familiar doente precisando de apoio. Porém, muitas atividades são meramente urgentes, mas não estão alinhadas às suas metas e, por várias vezes, apenas desperdiçam seu tempo.

Todas as atividades (compromissos ou tarefas) que vivemos diariamente podem ser divididas em quadrantes. A formação desse modelo mental é baseada em dois conceitos fundamentais: importância e urgência.

Importante: atividades que estão alinhadas com seus interesses, valores e prioridades.

Urgente: atividades que possuem um prazo imediato.

Dessa forma divide-se o tempo em quatro quadrantes:



Como está dividido o seu tempo nos quadrantes acima?

## Exercício de contextualização

1. Realize a atividade abaixo para definição de objetivos de curto, médio e longo prazos.

- Escreva um objetivo pessoal ou profissional que você tenha.
- O que será necessário para atingir esse objetivo? (Escreva ações a serem tomadas e o que você terá que investir ou abrir mão para chegar lá)
- Quando pretende começar a agir?
- Que pessoa você escolheria para compartilhar esse objetivo no intuito de apoiá-lo e incentivá-lo?

2. Quais são as principais atividades da sua semana nos quadrantes?

Quadrante	Profissional	Pessoal
QI		
QII		
QIII		
QIV		

3. Liste abaixo três resoluções que você fará consistentemente de agora em diante para evitar interrupções desnecessárias no seu dia a dia.

## Atividade extra

---

Nome da atividade: Leitura Complementar

Conheça um pouco da história de Viktor Frankl, uma das maiores referências na liberdade de escolha e senso de propósito.

Link para assistir a atividade:

<http://obviousmag.org/archives/2011/05/viktor-frankl-um-psicologo-no-campo-de-concentracao.html>