

ORGANIZAÇÃO PESSOAL E PROFISSIONAL: USANDO O TEMPO E O MÉTODO A SEU FAVOR

Marise Miglioli Lorusso, Ph.D.

- OBJETIVOS
 - Identificar o ritmo pessoal e conciliá-lo com o ritmo profissional;
 - Sensibilizar para a importância da disciplina no cumprimento de tarefas e para a adequação do tempo;
 - Demonstrar o valor do método adequado para a obtenção de resultados;
 - Apresentar as ferramentas auxiliares disponíveis para apoio.
- QUEM É VOCÊ????

Seu perfil pode determinar o método adequado para lidar com o tempo

- CALMO? TRANQUILO?
- NERVOSO? IRRQUIETO?
- EXASPERADO?
- DESESPERADO? ANSIOSO?
- APAVORADO?
- COMO VOCÊ LIDA COM O TEMPO?

O tempo é um vértice de direção que está em suas mãos.

Cabe a você utilizá-lo ou desperdiçá-lo !

- ?

A falta de método ou o uso indisciplinado do tempo produz efeitos negativos na pessoa, uma vez que remete à sensação de fracasso.

O conhecimento e aceitação do próprio ritmo e da necessidade de sistematizar as ações, tanto na vida pessoal como na profissional podem ajudar na superação de obstáculos para atingir seus objetivos.

- MÉTODO 1 (padrão)
 - Coloque seus afazeres em um papel (ou outro meio);
 - Planeje a sequência dessas atividades
 - Calcule o tempo necessário para cada uma, baseado em sua própria experiência;

- Deixe uma reserva para não se “desesperar” se algo atrasar;
- Calcule também as pausas entre as atividades, pois você não é uma máquina!
- MÉTODO 2 (invertido)
- Analise o dia que passou;
- Anote tudo o que fez, na sequência que fez;
- Calcule o tempo que dedicou a cada uma;
- Reflita sobre possíveis momentos de “aflição” relacionados ao tempo ;
- Verifique seu estado físico!
- Onde você quer chegar?
- Lembre-se!
- Palavra chave 1: DISCIPLINA
- Discipline-se em função de seus objetivos;
- Organize sua vida em torno do que é prioritário:
 - ❖ Na vida pessoal, encontre o objetivo que seja conciliado com o profissional;
 - ❖ Na vida profissional, concilie seu objetivo de trabalho com o objetivo da sua empresa.
- Em quanto tempo você pretende chegar lá?
- Como você pretende chegar lá?
- Palavra chave 2: MÉTODO
- Determine o seu método de ação;
- Cumpra aquilo que você determinou no prazo que você supõe ser o mais adequado.
- Não deu certo?
- Repense !!!!
- Mude!!!
- Renove!!!
- Palavra chave 3: ADAPTAÇÃO
- Novo chefe?
- Mudou a rotina?

- Visitas inesperadas que alteram seus planos?
- Mudaram sua mesa de lugar??? O computador também???
- Adapte-se! Cada dia é um novo momento e um novo tempo para mudanças!
- FERRAMENTAS
- Agendas diárias, semanais...
- Eletrônicas
- Organize seu dia!
- *Google Calendar*;
- *Outlook*;
- Agendas manuais;
- Agendas de semana inteira ou mês completo...

A ESCOLHA É SUA!!!

- Pergunte a si mesmo:
 - Quais atividades demoram mais para serem concluídas?
 - Quais são as minhas dificuldades durante o processo de produção?
 - ❖ Pedidos de última hora?
 - ❖ Pedidos para os quais não existem ferramentas rápidas?
 - ❖ Pedidos para os quais existem ferramentas mas você não possui conhecimento sobre as mesmas?
 - ❖ "Indecisão" da chefia?
 - ❖ Falta de sistematização do trabalho?

Quais são os hábitos que mais tomam meu tempo e prejudicam minha produtividade?

- Tomar banho demoraaaadooooo?
- Usar o telefone de forma contínua?
- Ouvir as "últimas" ???
- Rádio peão?
- Tirar um looonngooo cochilo?
- O que tenho feito para otimizar meu desempenho?

- Organizar suas tarefas;
- Delegar o que você pode e deve à sua equipe;
- Adaptar-se sempre;
- Evitar a centralização excessiva;
- Controlar sem “fiscalizar”;
- Transmitir a segurança de quem sabe o que quer, como quer, onde quer chegar e em quanto tempo isso se dará...
- CONTROLES
- Quanto tempo você gasta com seu smartphone?

Atualmente, os smartphones são praticamente uma extensão do nosso corpo, mas apesar de toda a praticidade oferecida por eles, é preciso saber lidar com esses dispositivos para não deixar que eles dominem nossas vidas. O uso excessivo já está relacionado até mesmo com doenças que antes não existiam, como o “text neck” (ou “pescoço SMS”), isso sem contar no tempo que desperdiçamos realizando atividades não tão produtivas no celular.

QualityTime

O QualityTime é um aplicativo que permite que você monitore e obtenha relatórios em tempo real sobre quanto tempo você gasta com seu smartphone e em seus aplicativos favoritos. Ele oferece uma análise interessante que permite ao usuário controlar seus hábitos, definindo suas próprias restrições de tempo com recursos como “Alertas” e “Fazer uma pausa”. Para isso, basta configurar um alarme para tocar depois de uma ou duas horas de uso contínuo, por exemplo, para gerenciar e controlar o uso de um aplicativo específico quando necessário.

O aplicativo ainda permite criar resumos de uso diário e semanal dos seus *apps* favoritos, com a descrição do tempo gasto em cada um deles e o número de vezes que foi acessado. O QualityTime está disponível em português na *Play Store* para dispositivos *Android*.

- Quanto tempo você gasta assistindo suas séries?

Cada dia mais as séries têm dominado nosso tempo livre – facilitadores, como a *Netflix*, também nos ajudam a dedicar cada vez mais tempo a elas. Mas é claro que assistir aos programas demanda tempo.

Tii.me

O *Tii.me* é um *site* que pode ajudar a descobrir quanto tempo você precisa dedicar para assistir um determinado programa. Se você pretende aproveitar o fim de semana cinzento para fazer uma maratona, por exemplo, essa pode ser uma maneira rápida de calcular as coisas.

O funcionamento do *Tii.me* é bem simples: basta entrar no site, digitar o nome de um programa e o número de temporadas que deseja assistir para que ele faça todo o cálculo. Você também pode adicionar mais de uma série para obter uma média global do tempo gasto em frente à telinha.

- Quanto tempo você leva para finalizar um jogo?
- How Long To Beat

Se por um lado o tempo necessário para ler um livro depende da sua velocidade de leitura, o tempo necessário para assistir uma série de TV é um pouco mais estático – tendo em vista que basta você diluir o tempo global no tempo que você pode dispor para essa atividade.

Agora, se você quiser saber quanto tempo vai levar até finalizar um jogo, será difícil encontrar números exatos. Há muitos fatores envolvidos: seu nível de habilidade, se você é o tipo de jogador que explora todas as missões secundárias, entre outros. A ferramenta How Long To Beat funciona por meio de um site capaz de mensurar algumas informações dos usuários para lhes dar uma ideia de quantas horas eles poderão dispensar para finalizar um título.

Tudo funciona de uma maneira bem simples: basta entrar no site e criar uma conta para ver uma lista completa de games de onde é possível pesquisar milhares de títulos. Clique naquele que mais lhe interessa e o site dirá o tempo estimado para completar o game. O site exibe o tempo estimado para aquele usuário que deseja completar apenas a missão principal e também para aqueles que desejam completar objetivos secundários.

How long to beat

Os tempos listados no site são baseados nos relatórios de membros da comunidade do How Long To Beat, o que indica que os games mais populares têm maior chance de possuir estimativas mais corretas. Uma integração com o Steam também permite descobrir quanto tempo um usuário levará para finalizar sua coleção na plataforma.

- QUANTO TEMPO VOCÊ VAI LEVAR PARA FAZER DETERMINADO PERCURSO

Hiking Calculator

Realizar qualquer expedição demanda um bom planejamento. No caso de caminhadas, por exemplo, um dos fatores fundamentais é saber quanto tempo a atividade vai durar para definir alguns pontos, como tipo de roupa a ser usado, quantidade de água e comida necessária, tamanho da mochila, entre outros.

A *Hiking Calculator* é uma ferramenta muito interessante para quem deseja planejar a subida de uma montanha ou apenas uma caminhada em trilhas mais simples. Isso porque ela permite calcular a soma de algumas variáveis para estimar o tempo médio para realizar tal trilha. Basta inserir os dados no site para obter uma estimativa grosseira, mas ainda assim muito útil, para quem vai planejar esse tipo de atividade.

Os parâmetros oferecidos pelo Hiking Calculator são: *Distance* (Distância a ser percorrida), *Elevation gain* (Ganho de elevação, ou quanto você subiu do ponto de partida), *Least Athletic Hiker* (tipo atlético de quem vai caminhar) e *Hike Type* (tipo de caminhada).

- QUANTO TEMPO VOCÊ GASTA NO COMPUTADOR ?

RescueTime

Se você passa grande parte do seu tempo trabalhando na frente de um computador sem excesso de supervisão, é provável que você gaste mais tempo do que deveria com *tweets*, posts no *Facebook* e procrastinação em geral. Mas se você segue o lema "tempo é dinheiro", isso pode ser uma preocupação. Para casos como este, existe um programa muito útil chamado RescueTime.

Basicamente, ele monitora tudo o que você faz no seu computador e, em seguida, faz uma análise sobre a sua eficiência e produtividade, mostrando os dias e horas mais produtivos para você. Por meio de gráficos muito interessantes, podemos ter uma visão bem clara sobre tudo o que estamos fazendo em nossas máquinas.

Ele ainda permite fixar objetivos e criar alertas para saber quando você dedicou certa quantidade de tempo para uma atividade, além da possibilidade de bloquear sites que te distraem. Com o RescueTime, você pode saber quanto tempo gasta com e-mails, reuniões, entre outros. O programa está disponível em inglês para usuários de Mac, Windows e Linux.

- RescueTime

MUITO OBRIGADA!