



Organização garante melhor gerenciamento do tempo

Trabalho remoto e educação a distância são alguns dos novos desafios enfrentados por boa parte da população durante o período de isolamento social. Em meio a tantas mudanças, organização e planejamento são boas práticas que podem ajudar a gerenciar melhor o tempo e dar conta de todas as atividades que precisam ser cumpridas em 24 horas.

Adaptar-se à nova realidade demanda ajustes e também a consciência de que estar ocupado não significa, necessariamente, ser eficaz. Cada pessoa precisa analisar o que funciona melhor em sua rotina, mas algumas dicas gerais podem contribuir não só para aumentar a produtividade, como também reduzir o estresse, evitar trabalho desperdiçado e até possibilitar o aproveitamento de mais horas livres no dia.

Ter foco é importante - uma simples lista de tarefas que precisam da sua atenção imediata pode ser bastante útil. Priorize: leve em conta as mais urgentes para serem feitas em primeiro lugar e não se esqueça de considerar sempre o tempo de execução de cada

incumbência. Se for preciso, recorra a um aplicativo de gerenciamento, uma planilha ou mesmo um caderno de anotações.

Drible a procrastinação

Quando se trata de um trabalho mais complicado ou menos prazeroso, é comum surgir um grande empecilho: a procrastinação. Para fugir dessa armadilha, o ideal é ter sempre em mente a importância da realização daquela atribuição e quais serão os seus resultados em curto, médio e longo prazos. Dividir a missão em passos menores é uma alternativa nessa situação.

Definir prazos para cada atividade também é um artifício útil, mas é preciso se manter realista para evitar futuras frustrações. Para isso, analise a situação com calma antes de partir para a ação. Além disso, dedicar-se a cada função de uma vez é bem mais proveitoso do que tentar ser multitarefa e ficar sobrecarregado com várias demandas incompletas ao mesmo tempo.

Que tal experimentar uma mudança na rotina? Começar suas atividades mais cedo, com tranquilidade para se planejar, pode ser um grande incentivo para a sua produtividade, já que é comum algumas pessoas sentirem o nível de energia diminuir ao longo do dia. Por outro lado, é essencial criar intervalos para o descanso. Fazer uma pausa para um café e escutar uma música são alguns recursos para ajudar a encontrar a solução para um problema com mais facilidade.