

**8599 - Exercício de Avaliação**

Verifique as duas situações seguintes e redija um texto onde explique os seus hábitos de gestão de tempo. Geralmente o Bruno não acorda a horas. Chega ao trabalho atrasado e sente-se sempre cansado. A sua secretária está coberta por pilhas de papel e nunca consegue encontrar o que procura. O trabalho parece interminável. Tem de lidar constantemente com interrupções, tanto presenciais como pelo telefone. Corre de uma reunião para a outra e nunca parece ter tempo para se concentrar no seu projeto mais importante. Todos os dias parece haver uma crise. Trabalha frequentemente até mais tarde, chega a casa cansado e após uma refeição rápida, trabalha mais, a sua família queixa-se de que raramente o vê. Sente-se frustrado, porque parece que nunca consegue fazer o trabalho e está constantemente sob stress. Os seus chefes já se questionaram se ele estará à altura do trabalho.

Ou é como o Baltazar? O Baltazar levanta-se sempre há mesma hora e concede a si próprio tempo para toma um bom pequeno-almoço, antes de chegar ao emprego a horas. Tem tanto trabalho como o Bruno, mas consegue mantê-lo sob controlo. A sua secretária não está excecionalmente organizada, mas tem menos papéis e está razoavelmente arrumada. Ele organizou o seu gabinete de modo a encontrar tudo o que precisa em pouco tempo. Também o interrompem, mas não tanto como o Bruno, e ele lida rapidamente com a maioria dessas interrupções. Só vai às reuniões que precisa e certifica-se que está bem preparado. Nos últimos 15 dias tem trabalhado regularmente no seu projeto mais importante, o qual está praticamente terminado. Em comparação com o Bruno, são menos as crises que atormentam e ele enfrenta-as sem reboço. É raro ficar no emprego até mais tarde e só ocasionalmente leva trabalho para casa – trabalhando, então, durante uma hora no máximo. Tem imenso tempo para relaxar com a família e tem energia para desfrutar dos seus interesses extralaborais. Os chefes vêem-no como um funcionário competente, que tem o trabalho sob controlo e uma personalidade enriquecida pelas atividades de lazer. Ele está referenciado para uma promoção.

Obrigada!

Formadora: Alexandra de Sá-Dantas