

Gestão de Tempo

► Análise dos Hábitos de Trabalho



Análise dos Hábitos de Trabalho

Objetivos:

- ▶ Diagnosticar e analisar os atuais hábitos de trabalho;
- ▶ Reconhecer estratégias para melhorar a gestão de tempo, através de bons hábitos de trabalho



Análise dos Hábitos de Trabalho

- ▶ É IMPOSSÍVEL GERIRMOS O TEMPO
- ▶ É POSSÍVEL GERIRMO-NOS A NÓS PRÓPRIOS

▶ **Como são os meus hábitos de trabalho?**



Análise dos Hábitos de Trabalho

Uma poderosa forma que pode ajudar-nos a evoluir são os bons hábitos de trabalho!

Como?

- ▶ **Identifico os desperdiçadores (cronófagos) de tempo**
- ▶ **Utilizo economizadores de tempo**
- ▶ **Executo e faço o acompanhamento da agenda**
- ▶ **Tenho em atenção alguns princípios da gestão do tempo**



Análise dos Hábitos de Trabalho

Bons hábitos no trabalho fazem uma extraordinária diferença...

- ▶ **Quais as estratégias para melhorar os meus hábitos de trabalho?**



Análise dos Hábitos de Trabalho

Solução:

Hábitos de trabalho	Estratégias
Sou perfeccionista	Aceito que faz parte da natureza humana cometer erros
Costumo adiar trabalhos desagradáveis	Identifico/ Reconheço como o atraso pode prejudicar o meu trabalho
Tento realizar muitas coisas em simultâneo	Estabeleço prioridades/ Planeio o meu tempo/ Delego tarefas

Nota: É necessário repetir algo durante 21 dias seguidos para se conseguir criar um hábito

Análise dos Hábitos de Trabalho

O que significa a Gerir o Tempo?

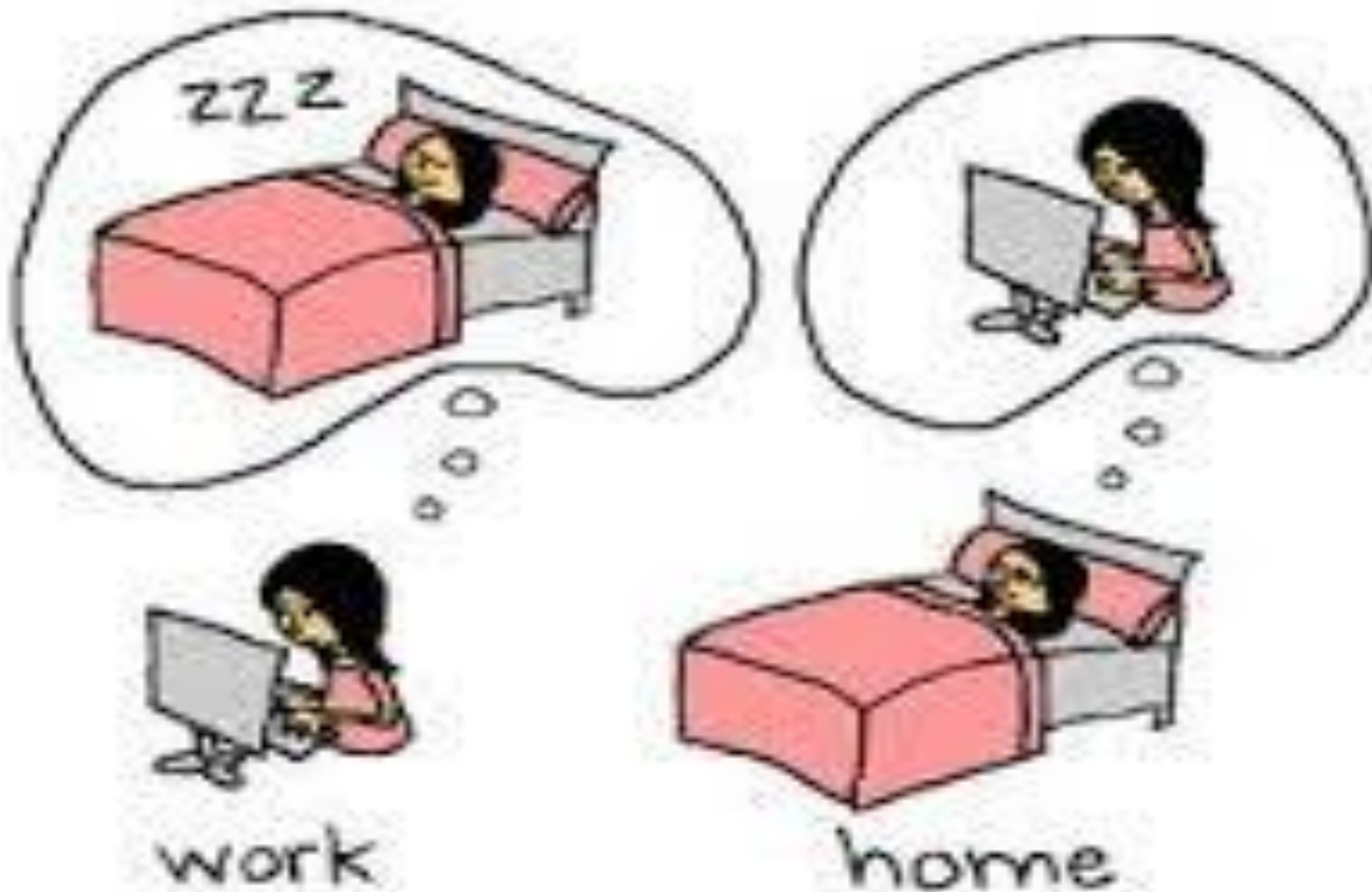
1. Estabelecer objetivos e prioridades
2. Planear atividades e tarefas
3. Organização pessoal



Hábitos de Trabalho



Análise dos Hábitos de Trabalho



Análise dos Hábitos de Trabalho

Como Reflexão:

- ▶ Temos limites...
- ▶ Não podemos satisfazer todas as exigências: nossas e dos outros...
- ▶ Errar é próprio do ser humano...
- ▶ A paciência é uma virtude....

