

7 Ideias para...

Tempo não é, em última instância, uma questão de minutos ou segundos, mas sim um enorme leque de possibilidades e intenções.

Para mais informações, por favor contacte-nos através do e-mail marketing@wilsonlearning.com.pt

Gerir o Tempo de Forma Eficaz

1. Avalie os seus actuais hábitos de gestão do tempo. Das seguintes declarações seleccione as que mais o identificam e depois reflecta sobre o que lhe dizem face à forma como gere o seu tempo: “o tempo está sempre do meu lado”, “nunca tenho tempo suficiente”, “o tempo o dirá”, “o tempo não espera por ninguém” e “o tempo voa”.
2. Aprenda a distinguir entre gestão do tempo e auto-gestão. Existem numerosas técnicas e estratégias de gestão do tempo, mas, tal como muitos já sentiram, sem uma boa auto-gestão, todas as técnicas cairão por terra. O sucesso da gestão do tempo reside menos nas técnicas, processos ou *know-how* e mais nas próprias motivações do indivíduo e nas suas competências de auto-gestão.
3. Examine as opções que toma diariamente, o controlo que tem sobre elas, bem como o impacto na sua gestão do tempo. É verdade que muitos constrangimentos e exigências surgem de fontes fora do seu controlo como chefia directa, colegas e clientes, mas, na verdade, apesar desses factores e pressão que vive diariamente, é você quem faz as opções sobre a forma como utiliza o seu tempo. Ter a capacidade para fazer opções é o mesmo que controlar o seu tempo, independentemente da tarefa.
4. Analise as consequências de uma má gestão do tempo. Existem sempre consequências de cada vez que nos deparamos com um dilema de gestão do tempo, escondendo potenciais conflitos que nos impedem de resolver os problemas. Por sua vez, estes potenciais conflitos impactam na nossa capacidade de gestão do tempo. Normalmente, não nos apercebemos deles directamente, mas após uma análise consciente e cuidada podemos compreender quais são e como resolvê-los.
5. Identifique outras formas de realizar os mesmos objectivos, eliminando as consequências negativas de uma má gestão do tempo. Se compreendermos quais são os potenciais conflitos de uma má gestão do tempo, então poderemos mais facilmente identificar outras formas de transformar esses conflitos em resultados positivos e identificar formas eficazes para gerir o tempo.
6. Desenvolva a sua auto-gestão aplicando-a às técnicas de gestão do tempo. Para tal, deve controlar o seu tempo e as opções que toma face à forma como o vai aplicar. É nesta fase que as estratégias de gestão do tempo, aliadas com a auto-gestão, devem ser aplicadas. Lembre-se, sem uma boa capacidade de auto-gestão, essas estratégias não surtirão efeito.
7. Analise de que forma as suas relações no trabalho afectam a sua capacidade de gerir o tempo de forma eficaz. Habitualmente, pensamos que a nossa forma de trabalhar é a mais correcta, no entanto, para evitar conflitos que levam a uma má gestão do tempo, devemos ajustar os nossos comportamentos e apreciar os talentos dos outros.