



GESTÃO DO TEMPO E PRODUTIVIDADE PESSOAL

09 a 12 de novembro de 2016



goo.gl/qK8Kib

“A vida já é curta e nós a encurtamos ainda mais desperdiçando o tempo.” – Victor Hugo (1802-1885)

SEBRAE

**FEIRA DO
EMPREENDEDOR**

Conceitos

Tempo (substantivo masculino)

1. duração relativa das coisas que cria no ser humano a ideia de presente, passado e futuro; período contínuo no qual os eventos se sucedem.
2. determinado período considerado em relação aos acontecimentos nele ocorridos; época.
3. oportunidade para a realização de alguma coisa.

Tarefa (substantivo feminino)

1. qualquer trabalho, manual ou intelectual, que se faz por obrigação ou voluntariamente.
2. quantidade de trabalho realizado ou a realizar dentro de um prazo determinado; empreitada.



Para uma boa gestão de tempo

Entenda em qual período seu desempenho é mais produtivo.



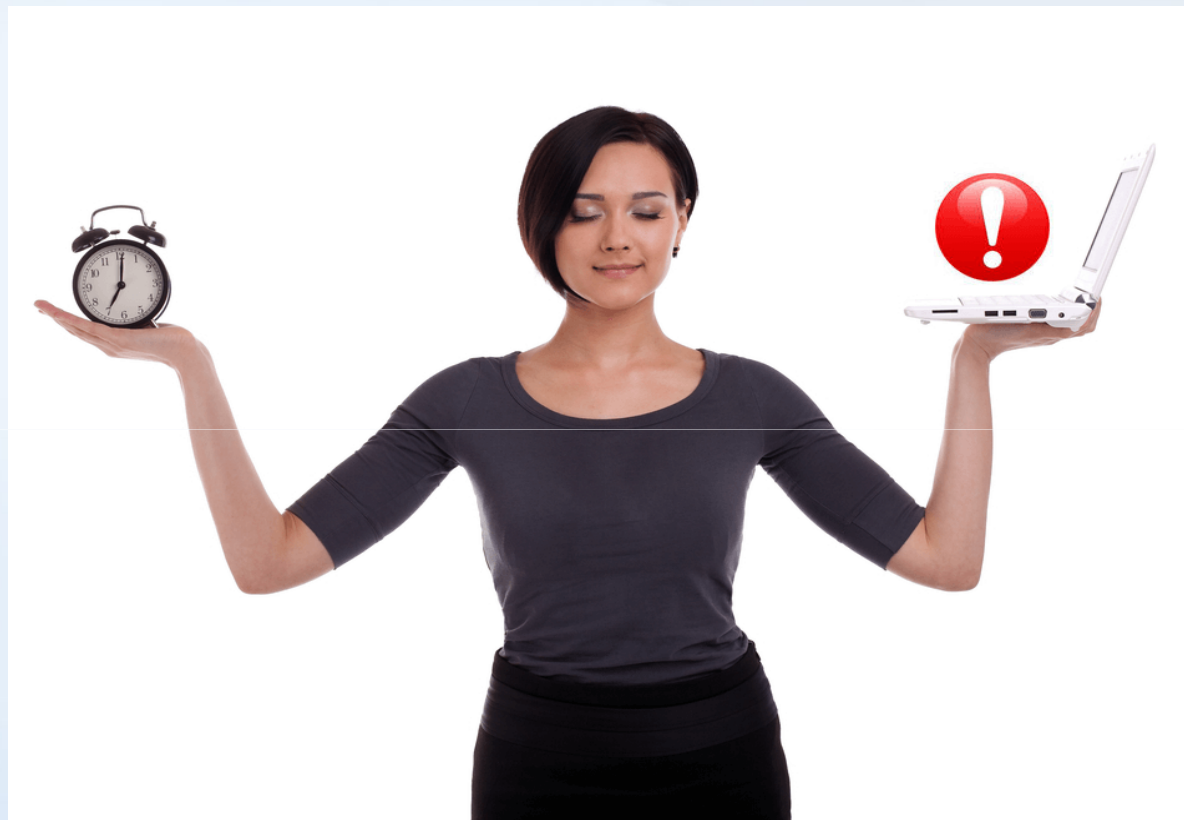
goo.gl/uZzuvD

Gestão de Tempo

- **Eficaz X Eficiente**
- **Urgência X Importância**



Gerenciar tempo = Gerenciar a atenção



goo.gl/4yPb9m

SEBRAE

**FEIRA DO
EMPREENDEDOR**

Prioridades



goo.gl/VnzhPP



“Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes.”

Albert Einstein (1879-1955)



Desperdiçadores de tempo

- Desorganização
- Procrastinação
- Incapacidade de dizer “não”
- Trânsito
- Falta de Planejamento



Desperdiçadores de tempo

- Companhia de amigos/colegas
- Celular
- Computador/mídias sociais
- Jogos
- E-mails



A gestão do tempo possibilita

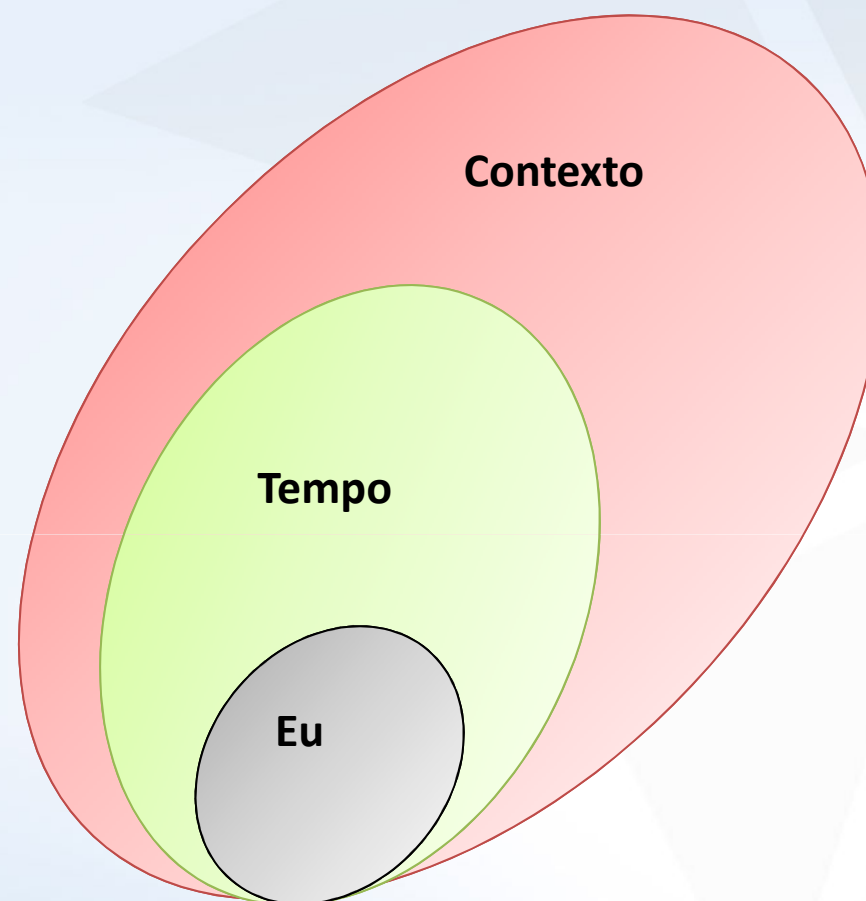
- Antecipar tarefas
- Gerenciar emoções
- Reagir com prontidão a eventos inesperados
- Aproveitar melhor o tempo para desenvolvimento pessoal



Autoconhecimento

“Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses.”

Sócrates (471 a.c.- 399 a.c.)



Desenvolva o hábito de fazer cada tarefa por vez



goo.gl/29KXBj



Tecnologias no auxílio da gestão do tempo

- Evernote
- Trello
- RescueTime
- Clear Focus
- Timeful



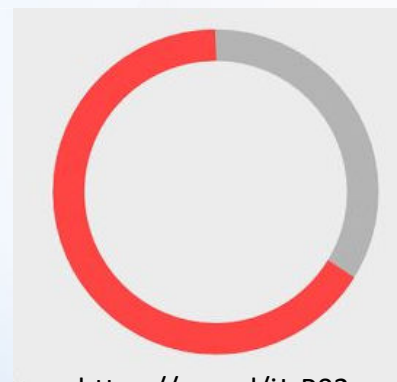
<https://goo.gl/6aqqpY>



<https://goo.gl/wrO7sE>



<https://goo.gl/wBv7yh>



<https://goo.gl/jJzP02>



<https://goo.gl/tsFSvc>

Tecnologias para desconectar

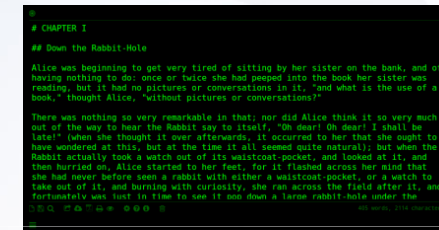
- Selfcontrol
- Write Room
- Readability
- Typewriter
- Concentrate



<https://goo.gl/pfeaeV>



<https://goo.gl/r35xbf>



<https://goo.gl/sabWLE>



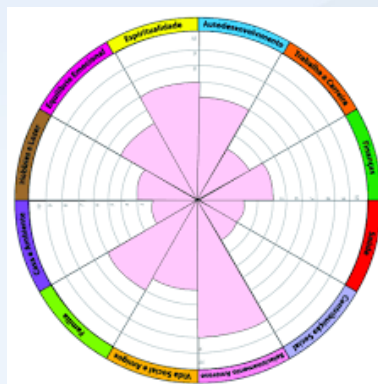
<https://goo.gl/KixuA6>



<https://goo.gl/xUAEch>

Ferramentas para gestão do tempo

- Roda da Vida



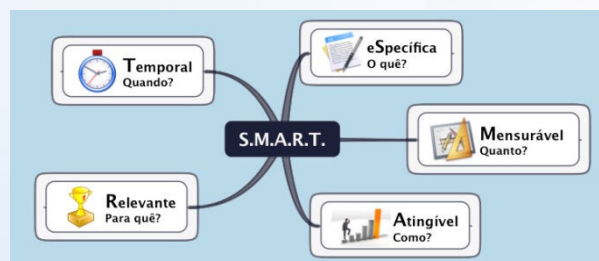
<https://goo.gl/IUMoyU>

- 5W2H



<https://goo.gl/tPxCG6>

- SMART – metas e objetivos



<https://goo.gl/ZR3n4r>

- Técnica Pomodoro



<https://goo.gl/FomGRF>

Dicas para uma melhor gestão do tempo

- Divida suas tarefas em fatias
- Mantenha-se bem alimentado durante todo o dia
- Ouça música (que você já conheça)
- Elimine a bagunça e o desconforto



Para refletir...

- É pontual?
- É comum não saber como será o seu próximo dia?
- Sabe onde perde seu tempo?
- Sabe dizer não e recusar pedidos?
- Tem dificuldade para se concentrar no que está fazendo?
- Altera sua rotina?
- Queixa-se de falta de tempo?
- Já identificou o que lhe dificulta a gestão de seu tempo?



0800 570 0800
www.sebrae.com.br

