

The background of the image is a wooden surface. In the upper right, there is a round wooden clock with black hands and numbers. Below the clock, a calendar is partially visible, showing dates like 14, 21, and 28. Several white sticky notes are scattered around, some with text like 'URGENT' and 'PRIORITY'. Two white pushpins are also visible. The entire image has a purple overlay.

Módulo

Você mais produtivo(a)

Mitos da produtividade

3 grandes mitos da produtividade

- #1 O mito de **não ter tempo** suficiente
- #2 Desvendando o mito da **multitarefa**
- #3 Gestão de **tempo** x gestão de **energia**



Nadyne Souza ✓

@nodynethoughts

Você mais
produtivo(a)

“Não tenho tempo para nada



Quando falamos que **não temos tempo** suficiente para fazer o que precisa ser feito, na maioria das vezes é devido a **dificuldade** que temos de **organizar** as nossas prioridades e **falar NÃO** para todo o resto que não é o nosso foco.

Produtividade não é sobre se manter ocupado o tempo todo, mas sim fazer atividades/tarefas importantes.

#1 O mito de não ter tempo suficiente

A nossa atenção é limitada

Você já teve aquela sensação de fazer inúmeras coisas ao mesmo tempo e no final perceber que não está prestando atenção em nada?

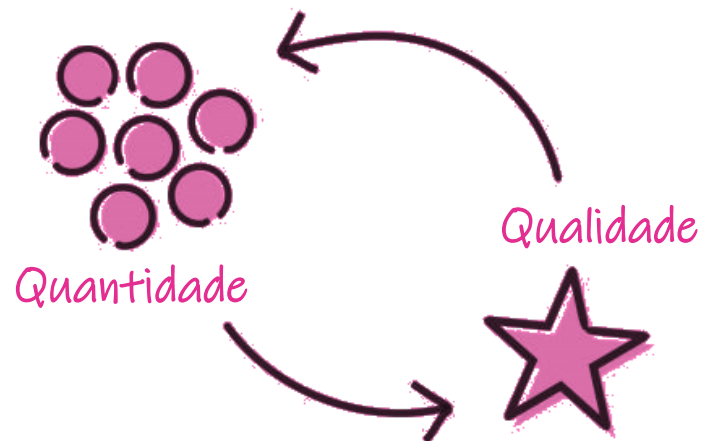


- ✓ Ouvir um podcast enquanto trabalha.
- ✓ Ler um livro enquanto mexe no celular.
- ✓ Mandar um e-mail enquanto monta uma apresentação para seu chefe.

Acontece que o nosso cérebro precisa focar para de fato reter as informações e a nossa atenção é um **recurso limitado**. Quanto mais tentamos fazer coisas ao mesmo tempo no dia a dia, menos conseguimos executar com **QUALIDADE**.

Além disso, existem pesquisas que comprovam que levamos em **média 22 minutos** para voltar a trabalhar em uma tarefa depois que somos distraídos ou interrompidos. E por alguns momentos, pode até parecer a coisa mais inteligente a ser feita equilibrar vários pratos ao mesmo tempo. Mas na verdade, **você não estará fazendo nem uma coisa e nem outra**.

Qualidade x quantidade



Quando somos multitarefas em atividades que exigem nosso foco e concentração, até o tempo que gastamos para terminar as atividades se torna mais longo. Existe até um estudo que compara estudantes que leem um livro com foco total e estudantes que leem o livro usando o celular e eles demoram cerca de **25% mais tempo** para terminar a leitura.

Por esse motivo somos uma geração de esquecidos. Mal conseguimos lembrar o que comemos ontem.

- ✓ Ler enquanto trabalha.
- ✓ Escrever um e-mail enquanto fala com o conjugue.

Fazer tudo ao mesmo tempo sem sequer prestar a atenção. Estar presente nunca foi tão difícil quanto no mundo atual.

E a solução, Nadyne?

Existem algumas práticas, que aplico no meu dia a dia, que podem te ajudar a estar mais focado e criar mais tempo de qualidade. Vamos lá?

- ✓ Tirar as notificações do celular para evitar distrações indesejadas;
- ✓ Usar a técnica do pomodoro para tarefas que exijam uma maior concentração;
- ✓ Leitura e momentos de estudo: guardar o celular em outro cômodo durante aquele momento (te garanto que ele não irá sair correndo)

O multitasking é uma FALSA impressão de gestão de tempo inteligente.



Tempo x energia

Você já parou pra pensar que as vezes parece que gerenciar o nosso tempo nem sempre é o suficiente?

Criamos listas infinitas de tarefas, não sabemos nem por onde começar e muitas vezes o que deveria nos ajudar a se tornar mais produtivos acaba nos atrapalhando cada vez mais.

Por isso acredito que existem alguns passos importantes a serem seguidos para conseguirmos planejar a semana de forma eficiente. **Gerenciar a sua energia (disposição) além do tempo é um deles.** E o que significa isso?

Gerenciar a sua energia é pensar em quais momentos do dia você terá **mais disposição** e concentrar as suas atividades mais importantes a serem feitas nesse espaço de tempo.

- ✓ **Por exemplo:** Se preciso fazer alguma atividade que requer muito esforço mental, criativo ou de foco/concentração, coloco todas essas atividades a serem feitas pela manhã. Esse é o momento do dia que eu estou com mais energia e com os neurônios funcionando melhor.

Existem pessoas que possuem o "relógio biológico" que funciona melhor a noite, acredito que cada ser humano tem o seu e saber disso, **pode te ajudar MUITO** no seu caminho em busca de melhorar sua produtividade.

