

07

Truques para melhorar a produtividade

Neste vídeo vimos que a Renata criou uma lista de hábitos que ela já tem e aproveitou para perguntar aos seus colegas se eles tinham alguma sugestão que ela pudesse experimentar para melhorar a sua produtividade.

Surgiram várias ideias, como por exemplo:

- Criar listas de tarefas;
- Fazer pequenos intervalos antes de começar novas tarefas;
- Definir períodos para checar e-mails;
- Criar recompensas para listas que forem completadas;
- Deixar o celular no modo avião por 30 minutos;
- Trabalhar em ambientes diferentes;
- Aprender a dizer não;
- Ter tempo livre;
- Manter-se hidratado;
- Cuidado com a alimentação.

Esta lista é grande, mas é uma pequena amostra do que você pode começar a fazer agora para melhorar seus hábitos com foco no ganho da produtividade.