

Explicação

Por vezes Bianca se pega no trabalho fazendo mais horas do que o ideal. Por mais que a empresa recomenda que as pessoas não façam mais horas do que o necessário, Bianca criou a rotina de sempre que necessário ficar no trabalho para entregar o que foi pedido. Entenda que esse “Sempre que necessário” tornou-se um “todos os dias”.

Eu entendo que o senso de responsabilidade da Bianca muitas vezes sobreponha suas questões pessoais, mas chegou o momento dela se atentar a isso.

Então o ponto é: aprender a gerenciar o tempo é um meio para alcançar um objetivo.

Aprendemos técnicas de gerenciamento do tempo para desenvolver a capacidade de fazer tudo o que importa no trabalho e, com isso, ter cada vez mais tempo livre para aquilo que garante satisfação na vida pessoal.

Em geral, 85% de sua felicidade provém de relacionamentos felizes, sobretudo com amigos próximos e familiares. O fator essencial da qualidade de nossos relacionamentos é o tempo que passamos com quem amamos.

Regra: o que importa é a qualidade do tempo no trabalho e a quantidade de tempo em casa.

O empregador da Bianca quer que ela cumpra a carga horária pela qual ela foi contratada, e que inclusive não exceda as horas. Mas quando falamos em qualidade de tempo, o questionamento que Bianca precisa se fazer é: preciso focar para garantir que as 8 horas de trabalho rendam mais do que ficar 12 horas, 10 horas no trabalho.

Nesse sentido, a recomendação é simples: Trabalhe durante todo o tempo em que estiver trabalhando.

Para a Bianca manter sua vida equilibrada, quando ela estiver no escritório, concentre-se no trabalho o tempo todo. Não desperdice tempo. Cada minuto perdido em atividades improdutivas é tempo tirado do serviço que Bianca pretende realizar com qualidade se quiser ter um desempenho de alto nível.

O que pode ser considerado como desempenho de alto nível? Para a Bianca, por exemplo, pode ser ela completar sua lista de tarefas dentro do seu horário de trabalho (as 8 horas) e ainda por cima se sentir disposta para ir à academia ou à aula de pintura. Enfim, fazer algo que traga satisfação, prazer pessoal para ela.

Bianca precisa entender que o tempo que ela perde no trabalho muitas vezes precisa ser tirado de sua família, porque ou ela fica até mais tarde no escritório ou leva trabalho para fazer em casa. Se ela não trabalhar com eficiência durante o expediente, acaba criando um estresse desnecessário e privando sua família da atenção e da companhia que poderia lhes oferecer.

Por onde começar?

Crie um programa fixo Em tempos corridos pode ser difícil chegar a um bom equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, o que inclui aproveitar o tempo com amigos e pessoas amadas. Por que não marcar um encontro regular com um amigo, membro da família ou pessoa amada para fazer algo divertido e/ou novo juntos? Aqui estão algumas ideias: Defina uma noite por semana como a “noite para jogos”. Organize programas-surpresa. Pode ser algo simples como uma caminhada em um novo lugar, uma visita a um museu ou um evento esportivo. Cozinhem juntos – escolham um prato novo a cada semana, 15 dias ou mês.

Descubra algo novo. Visitem alguma parte da sua cidade, região ou país que vocês nunca foram e encontrem coisas novas. Descubram uma forma de tornar divertido exercícios físicos juntos. Por exemplo, aprender um novo esporte ou fazer aulas

de dança com o parceiro. vá a um evento que vocês nunca foram juntos antes, como uma exposição, show ou partida de esporte. Doem seu tempo juntos na comunidade local.

Incentivem as crianças a brincar com vocês. Filhos, sobrinhos, trabalho voluntário em orfanatos e escolas.

- Juguem jogos juntos – tanto dentro quanto fora de casa.
- Incentive-os a usarem a imaginação – por exemplo organizando um pequeno espetáculo.
- Deixe-os pintar, desenhar e serem criativos