

RELEASES EMPRESARIAIS



SEXTA-FEIRA, 22 DE SETEMBRO DE 2017 - Horário 13:16

Como manter o foco nas atividades profissionais

Negócio / Não se trata de fazer apenas uma coisa o dia inteiro e esquecer o resto. Afinal, é muito comum, hoje em dia, que precisemos fazer várias coisas "ao mesmo tempo".

Na verdade, a ciência mostra que nossa mente se ocupa de uma coisa de cada vez. Pode mudar rápido de uma para outra, mas a atenção é sempre direcionada para uma coisa.

Nas nossas tarefas diárias, é muito comum que, tentando fazer muitas coisas ao mesmo tempo, não terminemos nenhuma direito. Isso já aconteceu com você?

"Atualmente, há tantas coisas pedindo nossa atenção que é muito fácil se dispersar", ressalta Sidney Frattini, consultor master na ETALENT (<http://www.etalent.com.br>), empresa de tecnologia especializada na gestão da mudança pessoal e na educação do comportamento.

6 dicas para manter o foco

O foco numa atividade, ou tarefa, ou projeto, é como uma luz bem direcionada, que ilumina o caminho certo e multiplica a força para um resultado eficaz com excelência.

Você sabe o que é o raio laser? É luz concentrada. Imagine o poder cortante de um raio laser na produção industrial, ele faz um trabalho de precisão e qualidade.

Numa peça de teatro, o foco de luz no ator enriquece a cena e direciona a emoção da plateia. Foco está muito ligado à noção de objetividade. Pensando nisso, o consultor Sidney Frattini preparou uma lista com 6 recomendações. Vamos a elas:

PLANEJE-SE

Quando temos um bom planejamento, com a prioridade bem estabelecida, e a definição do que é urgente e importante, podemos concentrar nossa atenção, sem aquela sensação de estar deixando algo de lado. Portanto faça seu planejamento semanal e diário, claro, com a flexibilidade necessária. Mas concentre-se no que fará mais efeito.

EVITE DISPERSÃO

Analise o que costuma tirar sua atenção no trabalho e procure minimizar esses fatores. Avalie principalmente questões como conversas paralelas, ambiente barulhento, redes sociais abertas etc.

CONVERSANDO

Quando estiver conversando com uma pessoa, numa interação relevante, foque na pessoa e evite ficar mexendo no seu celular.

ESCREVENDO

Quando estiver escrevendo alguma coisa, concentre-se no texto. Esqueça o resto. Assim você ficará muito mais satisfeito com o resultado final.

LENDO

Ao ler um livro, um trabalho ou ao estudar, desligue o celular. Cumpra sua meta de ler até o fim aquele capítulo.

DIRIGINDO

Não acredite no mito da "multitarefa". Dirigir e falar ao celular, ao mesmo tempo, é muito perigoso.

ALIMENTANDO-SE

Quando estiver comendo, saboreie o alimento. Procure valorizar os momentos da alimentação.

"Nos próximos dias, pense no que pode fazer para ter mais foco. Você gastará menos energia e terá muito mais resultados. Experimente", finaliza Sidney Frattini.

Website: <http://www.etalent.com.br>