

A IMPORTÂNCIA DO FOCO

A correria do dia a dia, os inúmeros meios de comunicação disponíveis, o ambiente volátil que nos encontramos, tudo conspira para que julguemos e acreditemos que somos multitarefas.

Segundo estudos, o que ocorre de fato ao lermos, atendermos o celular, escrevermos um e-mail, ouvindo música e ainda prestando atenção no nosso ambiente, tudo junto e misturado, como dizem, é que nossos neurônios estão a todo instante se reconfigurando para atender essas necessidades simultâneas, ato chamado de "flexibilidade cognitiva".

Algumas pessoas fazem essas atividades simultâneas mais facilmente que as outras. Nos cursos que dou sobre Gestão do Tempo e Produtividade realizo uma atividade que compara uma ação monotarefa com uma multitarefa, com volume e complexidade de atividade idênticos, somente mudando o processo. Algumas poucas pessoas chegam quase a realizar ambas no mesmo tempo. Logo após ficarem felizes em saber que possuem essa facilidade, percebem que o seu menor tempo é maior que o menor tempo da maioria das pessoas.

Habitualmente o tempo que uma pessoa dispense para realizar a atividade multitarefa é pelo menos 20% maior que dispense para realizar a monotarefa. No mínimo esta mesma perda de produtividade se repete quando comparamos o menor tempo das pessoas que possuíam a facilidade de ser multitarefa com o tempo da atividade mono dos demais.



Você deve estar pensando: mas hoje não tem como deixar de pensar e realizar muitas coisas diferentes ao mesmo tempo, a dinâmica do mercado exige. Como faço? E eu concordo com você, mas, nem todas as atividades precisam e devem ser realizadas simultaneamente.

Então a dica é: separe as atividades que são efetivamente importantes, das urgentes, das com baixíssimo valor agregado à sua função. Você deve garantir que fará as atividades importantes e urgentes, preferencialmente separadas em blocos, concentrando-se em cada uma delas. As demais atividades, precisará avaliar se podem ser postergadas, repassadas, eliminadas. Ao fazer isso, vai perceber que faz um monte de coisas, que não deveria estar fazendo.

Se ao final conseguir realizar as atividades de forma mais focada, terá o tempo que precisa para planejar seu dia, fazer sua atividade física, seu networking, estar mais tempo com a família ou amigos e por aí vai. Garanto que ao fazer essa reflexão e mudar a sua rotina, ganhará um tempo absurdo que hoje está lhe fazendo falta. O foco lhe dá eficiência e eficácia.



Elton Brasil de Souza

Mestre em Administração de Empresas, Diretor Executivo da EBS Consulting, Professor da ESPM - Escola Superior de Propaganda e Marketing e Coordenador Acadêmico do Curso de Pós-Graduação em Gestão de Negócios mantido entre a Escola de Negócios da ACIPI e ESPM

esouza@espm.br / ebs@ebsconsulting.com.br