



# Gerência DO Tempo



*Prof. André Barcaui, MsC, PMP*  
[barcaui@bbbros.com.br](mailto:barcaui@bbbros.com.br)



*“Quando o galo ficou tão doente que não se podia contar com ele para o despertar da manhã seguinte, as galinhas ficaram em alvoroço, pois temiam que o sol não despontasse sem o canto de seu mestre e senhor. É que as galinhas achavam que o sol se levantava por causa do canto do galo. Mas a manhã seguinte libertou-as dessa crendice: o galo continuava doente e impedido de cantar, mas o sol ali estava, brilhando como sempre...”*

Fonte: O comerciante e o papagaio de Nossrat Peseschkian



# *Paradigmas do Tempo*

- Rapidez como fator de competição
- Velocidade como um dos critérios de maior peso (asap)
- Ciclos de desenvolvimento e vida útil mais curtos
- Mais opções significam mais tempo tendo que fazer escolhas
- E-mail, celular, *blackberry*, etc.
- Impressão de que estamos sempre ultrapassados
- “O tempo voa” ou “o tempo não para”
- *Hurry Sickness*





# *Você tem “Hurry Sickness” ?*

1. Muitas vezes dirijo pelo menos a 10 km/h mais depressa que o permitido
2. Interrompo outros e/ou concluo suas frases.
3. Em reuniões, fico impaciente quando alguém se afasta do assunto.
4. Tenho dificuldade de respeitar pessoas que quase sempre se atrasam.
5. Apresso-me para ser sempre um dos primeiros nas filas mesmo quando isso é desnecessário (por exemplo, desembarcar primeiro de um avião, pois mais longa será a espera pela bagagem).
6. Quando estou numa loja ou num restaurante, fico impaciente e me queixo, ou até vou embora se o atendimento demorar mais que alguns minutos; para mim, tempo é dinheiro!
7. Geralmente considero aqueles que falam, agem ou decidem devagar como sendo menos capazes; admiro as pessoa que conseguem acompanhar meu ritmo acelerado ! Orgulho-me de minha rapidez, eficácia e pontualidade.
8. Considero o “não fazer nada” um tremendo desperdício de tempo.
9. Orgulho-me de ter tudo pronto dentro dos prazos e deixaria de melhorar um produto se isso significasse um atraso.
10. Geralmente incito meus filhos e meu /minha parceiro/a a se apressarem.

Fonte: Adaptado de Ann McGee Cooper (Wenn du es eilig hast, gehe lagsam)



# *Quebrando paradigmas do Tempo*

- Quem passa o dia atribulado ou está sempre correndo no trabalho necessita naturalmente de mais descanso, distrações e **tempo** como forma de compensação
- O **tempo** é relativo: 2 minutos de dor x 2 de amor (endorfina)
- “*High speed*” x “*High Joy*”
- Não é possível dar mais dias a vida, mas é possível dar mais vida ao dia
- “**Tempo** é dinheiro” ? ou..... “**Tempo** é vida” ?
- O excesso de valorização de uma área da vida leva necessariamente a problemas de igual importância em outras

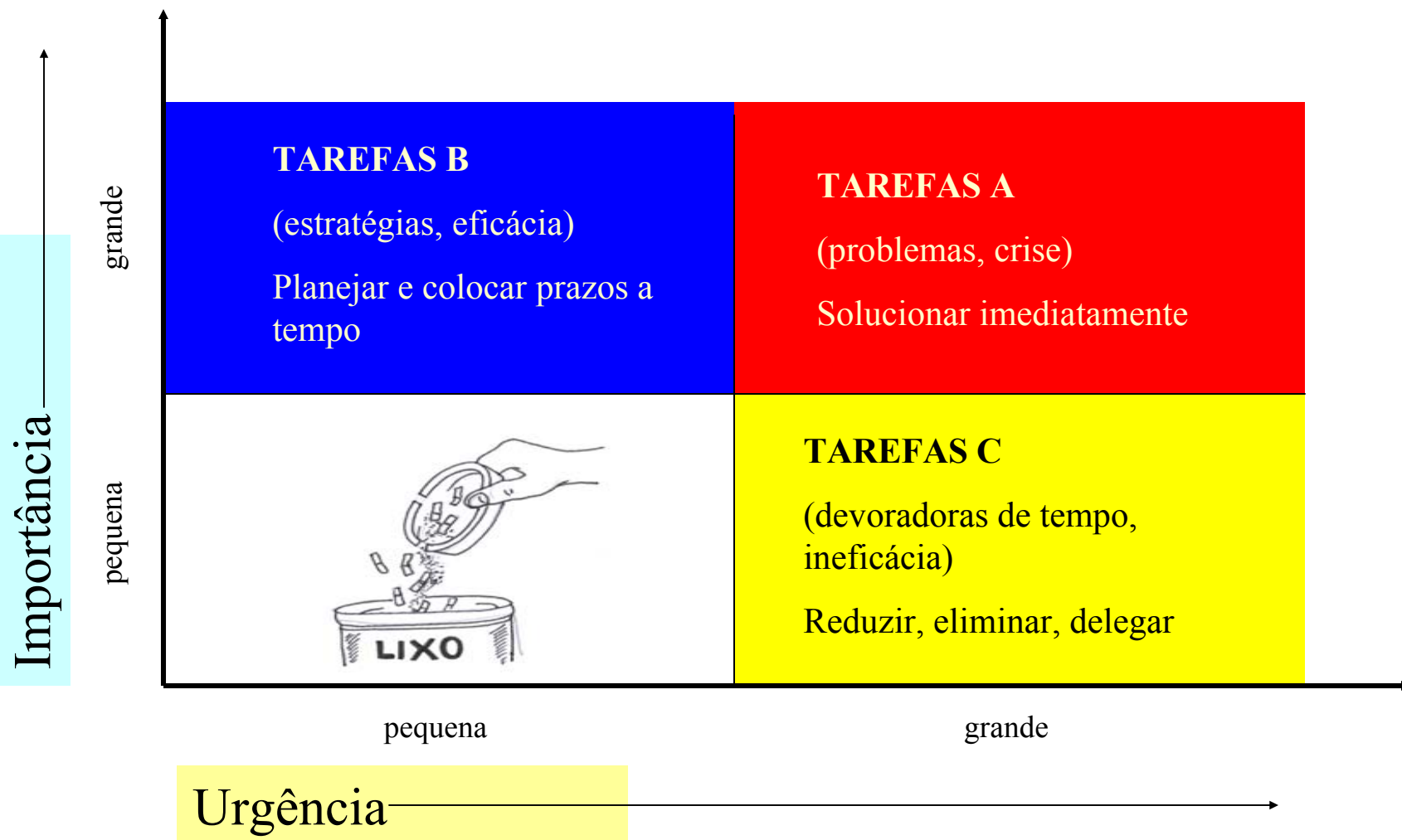


# *Pessoas Monocrônicas x Policrônicas*

<b>Pessoas Monocrônicas</b> (tendem a usar mais o lado esquerdo do cérebro)	<b>Pessoas Policrônicas</b> (tendem a usar mais o lado direito do cérebro)
Uma coisa de cada vez	Muitas coisas ao mesmo tempo, desviam a atenção e se deixam interromper
Concentram-se no trabalho	Engajam-se nas pessoas e nas relações interpessoais
Levam cronogramas muito a sério	Encaram cronogramas como objetivos cujo cumprimento é uma meta, se possível, a cumprir
São pouco orientadas para o contexto e necessitam de informações. Usa a lógica	São fortemente orientadas para o contexto e já dispõe de informações. Usa a intuição.
Mantêm-se restritas a planos Planeja !	Alteram planos com frequência e sem alarde Faz agora !
Têm grande respeito pela propriedade privada e, raras vezes, emprestam ou pedem emprestado	Emprestam e pedem emprestado com frequência
Dão destaque a prontidão	Fazem a prontidão depender da relação pessoal
Tendem a construir relações interpessoais de curta duração	Tendem a construir relações interpessoais de longa duração



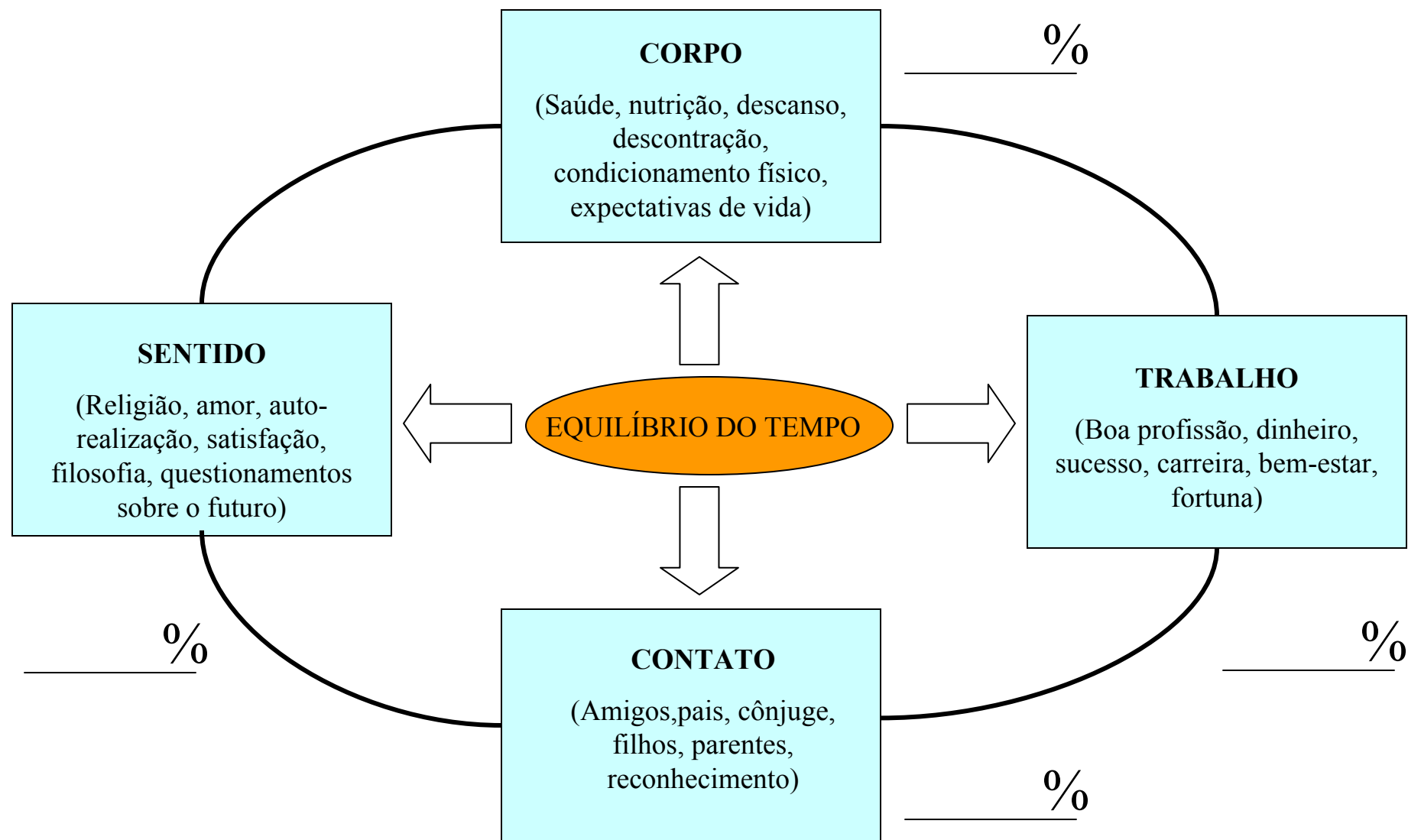
# Matriz de Prioridades de Tempo



“O mais importante raras vezes é urgente, e o urgente raras vezes é importante!”



# Achando o *SEU* equilíbrio da vida pessoal



Fonte: Seiwert-Institut, Heidelberg



# Algumas regras consagradas

1. Ter (ou não) uma agenda !
2. Fazer uma lista de pendências do que seja necessário lembrar !
3. Estabelecer prioridades (dica da “recuperação do cérebro”). *First things first (P. Drucker) !*
4. Incluir momentos prazerosos intercalados na agenda.
5. Seguir o planejamento estipulado !





## *Todo projeto tem fim...*

O carro de trás buzinar quando abre o sinal	1 s
Lâmpada de 100v	750 h
Criação do Mundo	7 dias
1ª viagem de Colombo	70 dias
Mandato presidencial	4 anos
Ano em Júpiter	11,9 anos
Guerra Fria	43,5 anos
União Soviética	61,9 anos
Guerra dos Cem anos	116 anos
Império Romano	841 anos
Homem Cro-magnon	30 mil anos
Período Jurássico	64 milhões de anos
A terra antes do homo erectus	4 bilhões de anos
Vida remanescente do sol	5 bilhões de anos



# *Expectativa Média de Vida*

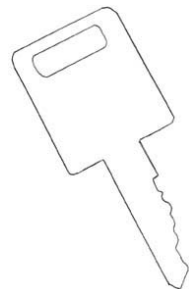
<u>Mulheres</u>		<u>Homens</u>	
Idade Atual	Expectativa de Vida	Idade Atual	Expectativa de Vida
40	85	40	80,3
50	85,5	50	81,1
60	86,3	60	82,6
70	97,9	70	85

Fonte: Centro Nacional de Estatísticas sobre a Saúde, 2000 - EUA



## *Faça uma auto-análise*

- Qual é a distância até sua “data de vencimento” (de acordo com as estatísticas) ?
- Quanto capital em tempo lhe resta de diversão ?
- O que você pode e deseja alcançar no resto de tempo que lhe resta ?
- Onde está o que VOCÊ procura (*a chave para o céu*) ?
- 30 ou 60 anos a frente não serão suficientes se você viver sempre correndo (e sempre atrasado) !

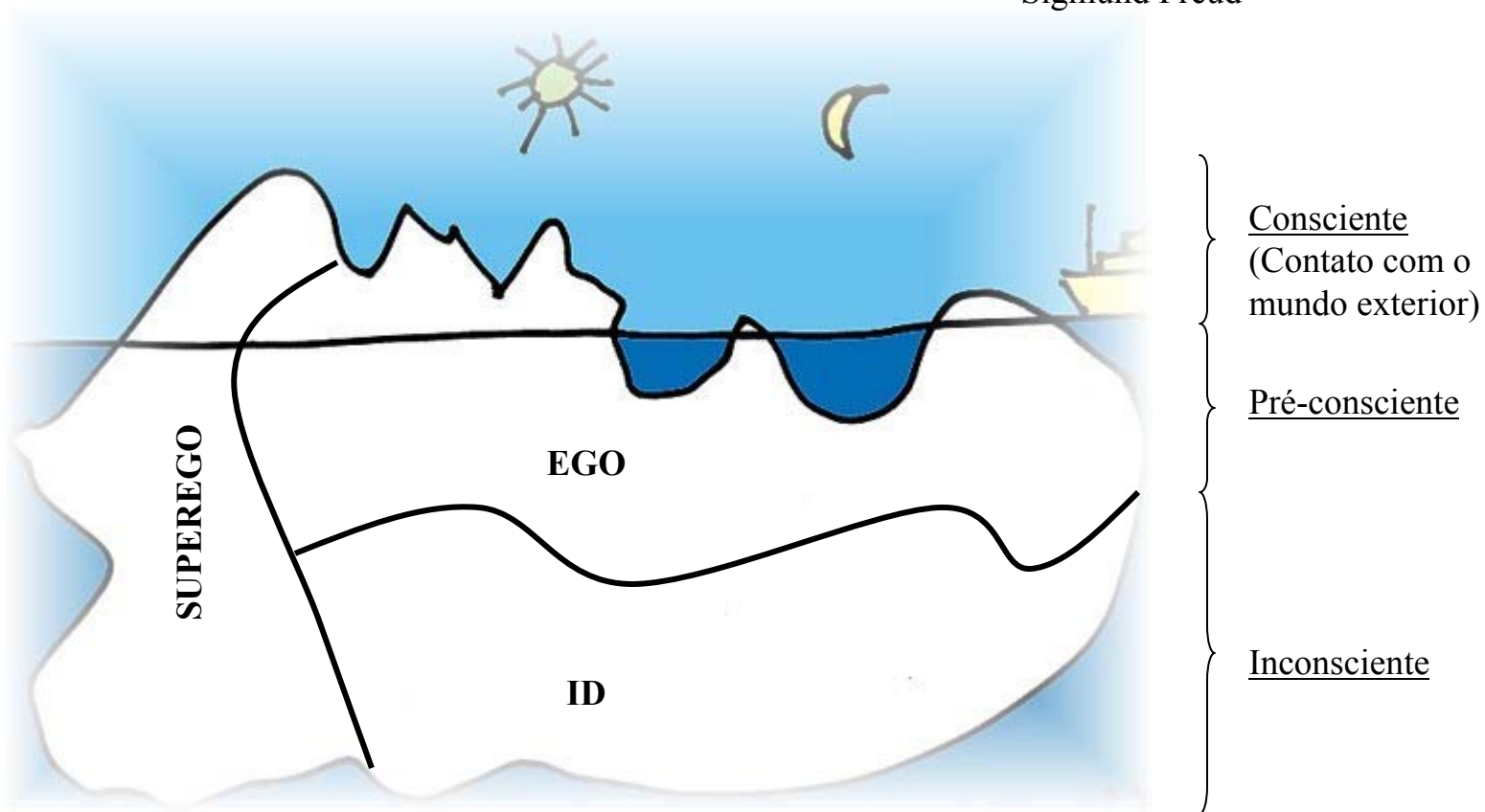




# *Nem Freud explica...*

“Olhe para dentro, para as suas profundezas, aprenda primeiro a se conhecer”

Sigmund Freud



Níveis e estruturas da personalidade determinados por Freud.

Fonte: Adaptação livre do livro Psychology: Themes and Variations, 2nd edition, W. Weiten, p.428 Brooks/Cole Publishing Co. 1992



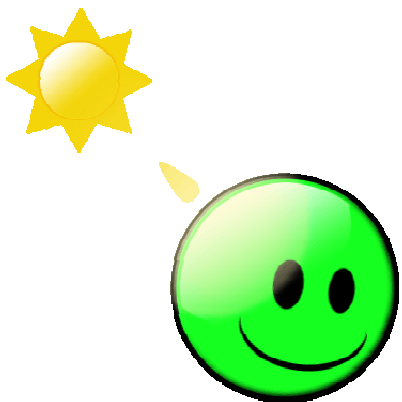
# *Gerencie melhor seu Tempo (1)*

- Quaisquer que sejam as mudanças implementadas, tem que ser de fácil execução (se não forem, você não as respeitará !)
- Você provavelmente viverá mais tempo do que imagina, mas precisa se organizar e aproveitar melhor o tempo que resta
- Decida o que realmente é importante para você
- Você merece sair no horário. Pelo menos de vez em quando
- O impacto cumulativo de fazer o que não se gosta é profundo





## *Gerencie melhor seu Tempo (2)*



- Faça coisas na “contramão” das pessoas (compras, trabalho, etc.)
- Paciência. Dê um passo de cada vez
- Peça ajuda e/ou delegue
- Faça coisas que lhe dêem prazer com maior frequência. Todo o resto melhora em sintonia
- Por definição, excesso de prioridades pode significar não ter prioridade alguma
- Aprenda a dizer “não” e a se oferecer menos. Pratique diante do espelho.



## *Gerencie melhor seu Tempo (3)*

- Desligue o celular p/variá... A tecnologia tem jogar a favor e não contra
- Coma, durma, faça exercício e divirta-se !
- Quanto mais e-mails você enviar, mais receberá de volta. Crie uma rotina para leitura
- Sempre haverá muito mais informação disponível do que sua capacidade de absorção. Concentre-se no que é realmente vital
- Confie nos seus instintos com mais frequência (e não somente em dados)
- Aja com urgência se necessário, mas não com pressa
- Controle a ansiedade. Depende de você !





## *Dicas Finais*

Se conselho fosse bom, vendia-se. Mas analise que:

- Você não é suas tarefas, seu emprego nem seu cargo
- Algumas pessoas revelam-se ou enriquecem mais tarde (a maioria dos milionários ganham seu 1º milhão lentamente...)
- Você nunca será mais jovem do que é neste exato momento
- Quanto melhor você estiver com você mesmo, melhor estará com os outros e com todo o resto a sua volta
- Procure você mesmo... E ache.
- O termo correto não é “gerência do tempo”, mas sim “auto-gerência”.

*“Olhe para dentro, para as suas profundezas, aprenda primeiro a se conhecer” - Sigmund Freud*





# *Sessão de Reflexão/Discussão*

*André Barcaui*

(21) 8115-7268



*[www.bbbrothers.com.br](http://www.bbbrothers.com.br)*