

“O que fazemos durante as horas de trabalho determina o que temos; o que fazemos nas horas de lazer determina o que somos.”

Charles Schulz

CRESCER

Ano VI - Nº 242 • 23 de setembro de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da  **TECNOLENS**
O Laboratório da Sua Ótica

10 dicas para melhorar a produtividade

Parte 5/5

9.

Cuide de sua saúde

A maneira como cuidamos da saúde pode interferir diretamente em nossa produtividade. Afinal, não é fácil trabalhar sentindo dor, após uma noite mal dormida ou sem se alimentar adequadamente. Portanto, o que muitas vezes parece atrapalhar nosso planejamento, como ir ao médico, fazer refeições com qualidade, etc., na verdade, pode nos ajudar a produzir mais e melhor.

Então, marque agora mesmo aquela consulta que está adiando, pois, certamente, essas duas ou três horas que investirá cuidando de sua saúde se refletirão em bem-estar e, conseqüentemente, no desenvolvimento de suas tarefas. Também procure manter uma alimentação saudável, pois, muitas vezes, as pessoas deixam de almoçar para ganhar uma hora a mais, tempo que gastam no almoço, sem perceber que perdem mais tempo “beliscando” algum alimento em diversos momentos do dia e, até mesmo, precisando ir ao médico posteriormente em função de uma alimentação incorreta.

10.

Aproveite o tempo livre

Gutenberg explica que profissionais não muito produtivos costumam respirar angústia não apenas no ambiente de trabalho como também no familiar: “Estão sempre sobrecarregados com coisas que não conseguem realizar, o que deteriora sua qualidade de vida, imagem e carreira”. Procure evitar isso melhorando sua produtividade profissional com todas as dicas citadas e outras que você já conhece ou utiliza.

E, quando não estiver trabalhando, aproveite da melhor maneira possível seu tempo livre. “A administração eficiente do tempo envolve mais que a organização de suas atribuições. Se não fizer intervalos regulares para ‘recarregar as baterias’, o cansaço será inevitável”, avisa Tim. Conviva com seus familiares e amigos, pratique esportes, viaje, leia ou simplesmente fique sem fazer nada, apenas descansando, mas realize atividades que renovem seu ânimo, ajudem a melhorar seu bem-estar e o façam se sentir feliz. Com certeza, isso ajudará você a melhorar sua produtividade profissional, o que refletirá positivamente em sua vida pessoal e vice-versa!

Para saber mais:

Livro: *Como administrar o tempo*

Autor: Tim Hindle
Editora: Publifolha

Livro: *Superdicas para administrar o tempo e aproveitar melhor a vida*

Autora: Dulce Magalhães
Editora: Saraiva

Livro: *Tempo a favor*
Autor: Renato Bernhoeft
Editora: Saraiva

Livro: *Você, dona de seu tempo*
Autor: Christian Barbosa
Editora: Gente

Visite o site: www.gutenberg.com.br – Gutenberg B. de Macedo.

Karen Jarczowski

é graduada em Jornalismo, com pós em Marketing. É editora da revista *Motivação*.

E-mail: karen@vendamais.com.br