

CHRISTIAN BARBOSA

VOCÊ, DONA DO SEU TEMPO



Editora
Gente

Como ser mais produtiva e ter mais qualidade de vida.



Você Dona do Seu Tempo
Editora Gente



INTRODUÇÃO

Basta ficar atento ao noticiário para ver que o assunto mais citado nos últimos tempos varia entre os temas de estresse, equilíbrio e falta de tempo. A Qualidade de Vida está em moda no mundo moderno, apesar de que na prática isso fica distante.

Todo mundo está em busca de um dia de 48 horas, que dê tempo para fazer tudo que está pendente, para conseguir viver pelo importante, ter mais foco e realizações. Porém, isso parece tão utópico nos dias malucos que estamos vivendo que muita gente nem começa a procurar uma solução. Parece que alguém ligou as turbinas do tempo e está fazendo ele andar mais rápido a cada dia.

Neste contexto, homens e mulheres enfrentam uma batalha diária para dar conta de tudo que deve ser feito, mas neste livro, vamos olhar sobre a perspectiva feminina do problema: a mulher da última década assumiu novos papéis (mas não deixou de ser mãe, dona de casa, esposa, etc) e uma posição de destaque na sociedade.

As mulheres, a cada dia conquistam mais espaço no mercado de trabalho, em todas as áreas e principalmente em feudos historicamente masculinos. As mulheres estão liderando um processo de transformação sócio-cultural em todas as partes do mundo. No Brasil, podemos mensurar a importância da mulher no mercado de trabalho pela sua crescente participação na população economicamente ativa (PEA). Em 1976 a parcela feminina na PEA era de 29% e em 2002 ela atingiu 43%. Dados mais recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que elas também deixaram o lar para investir na formação profissional. Em 2005, 42% das mulheres possuíam 11 anos ou mais de estudos contra 31% dos homens.

Com toda essa revolução, é natural que as mulheres estejam enfrentando problemas de tempo como nunca enfrentaram antes. Infelizmente, não aprendemos na escola como conciliar todas as atividades que precisamos fazer e gerenciar o nosso tempo se tornou o grande desafio que precisamos encarar e que servirá de base para ajudar a realizar tudo aquilo que queremos.

Por falar em “gestão de tempo”, você já reparou como essa terminologia é anti-natural e abstrata? Afinal, ninguém além de Deus pode controlar o tempo, não é verdade? Quando falarmos em administração do tempo, entenda que é apenas um “codinome” para o que verdadeiramente fazemos, que nada mais é do que a “administração pessoal”. Ou seja,



Você Dona do Seu Tempo *Editora Gente*



dentro desse conceito, entenda que o iremos administrar de verdade são os eventos que criamos ou atendemos no tempo.

Gerenciamento de tempo não pode ser encarado como uma série de dicas, truques ou técnicas mágicas. É impressionante a quantidade de pessoas que falam e ensinam sobre este assunto com um conhecimento superficial e não trazem resultados algum.

Estudo exclusivamente administração do tempo há muitos anos, já perdi a conta de quantos livros já li e quantos cursos já fiz sobre o assunto. Minha primeira publicação sobre o tema, A Tríade do Tempo, foi um trabalho de alguns anos, pesquisando o que as pessoas realmente tinham de problemas e necessidades com relação ao tempo no século XXI. Este estudo comprovou que a administração do tempo tradicional havia literalmente parado no tempo. Trabalhei no desenvolvimento de um novo conceito e uma nova metodologia para o tema que atende as principais necessidades levantadas na pesquisa.

A metodologia que desenvolvi é baseada em 5 fases, um ciclo seqüencial e lógico, que iremos ver de uma forma aplicada ao universo feminino ao longo do livro. A primeira fase é chamada de Identidade, que é a definição daquilo que é realmente importante em sua vida e que fará sentido para seu tempo ser investido. A segunda fase fala sobre Metas, pois a gestão de tempo precisa ajudar você a atingir objetivos e resultados, caso contrário não há sentido em ter mais tempo. A terceira fase é Planejamento, pois é necessário alinhar seus dias para viver sua Identidade e conseguir focar nas Metas. A próxima fase é de Organização, pois no século XXI, se você não tiver uma estratégia para manter em ordem seus e-mails, arquivos, gavetas, papeladas e conhecimento, muito tempo será perdido ao longo do dia. A última fase é Execução, que é a convergência de todas as fases anteriores no seu dia-a-dia, sabendo priorizar e efetivando suas atividades. Todas as etapas têm uma ordem para acontecer, pois uma se transforma na base que permitirá a realização da outra. Você não pode se planejar se não souber exatamente o que precisa atingir e não dá para definir esse objetivo se não souber exatamente o que é importante para você!

Este livro é uma forma sintetizada, prática e customizada da Metodologia da Tríade do Tempo especificamente para mulheres.

Por que gestão de tempo especificamente para o universo feminino?

Quando eu aceitei o desafio de escrever esse livro eu não tinha uma resposta para essa pergunta, já que não é uma tarefa fácil um homem escrever para mulheres, sendo ainda mais difícil tentar entender seus problemas específicos de tempo.



Você Dona do Seu Tempo *Editora Gente*



Esse livro demorou praticamente 1 ano para ser escrito, pois foi necessário um mergulho no universo feminino para que eu pudesse entender as suas reais necessidades da gestão de tempo. Comecei o trabalho realizando entrevistas com os mais diferentes perfis de mulheres, totalizando mais de 253 entrevistas presenciais ou virtuais. Participei de diversos eventos femininos, li diversos livros sobre o comportamento da mulher e, para finalizar, realizei uma pesquisa online (www.triadedotempo.com.br/mulher) com 15 perguntas que tiveram mais de 4.237 respostas válidas, de mulheres com idade média de 34 anos, das quais 43% eram casadas, 9% namorando, 10% separadas, 37% solteiras e 1% viúvas. Desse universo, 93% das mulheres estavam empregadas e 44% têm filhos.

Para esse universo pesquisado, quando perguntado se estavam conseguindo equilibrar sua vida pessoal e profissional de forma adequada, 58% das entrevistadas afirmam que não, contra 42% das que conseguem esse equilíbrio pessoal. Sobre o ambiente de trabalho, ainda foi perguntado se o ambiente de trabalho proporciona qualidade de vida e motiva-a a ser produtiva, apenas 44% das entrevistas afirmam que sim.

Dois dados me chamaram bastante a atenção na pesquisa foram: Se ela está dedicando tempo adequado para seus relacionamentos importantes e para sua vida sexual e apenas 22% das mulheres afirmam que sim! O outro dado é que apenas 44% das mulheres afirmam que o uso do seu tempo diário está caminhando na direção de seus maiores sonhos e para 56% das mulheres o dia-a-dia tem sido apenas a vivência da rotina.

Além desses dados separei alguns comentários interessantes realizados nas pesquisas. Infelizmente, como nosso espaço é curto, vou citar alguns que resumem basicamente o problema do tempo feminino:

“Acho que tenho muita coisa para fazer: trabalho, estudo, atenção aos problemas dos filhos, atenção ao namorado, atenção à casa, atenção ao carro, cuidados pessoais, língua estrangeira, mercado (despensa) semanal, contas para pagar, previsão do orçamento doméstico, trânsito, parentes... acho q preciso de regras rígidas para dar conta de tudo, mas não consigo me submeter à regras, gosto de tomar banhos demorados, de ler, de ficar olhando a janela, de ir ao cinema, de tomar chopp com os colegas.... tá difícil.... “

“O uso do meu tempo (durante a semana) é praticamente todo para o trabalho. O tempo que tenho em casa é para dormir e dar 30 minutos no máximo de atenção aos meus filhos quando chego, mas apesar disso, conseguimos ter uma convivência harmônica. Isso porque acredito que eles são compreensíveis... “



Você Dona do Seu Tempo *Editora Gente*



“Acho que o tempo que nós mulheres temos é muito pouco, pois além de profissional sou mãe e mulher e muitas vezes fico triste por não poder me dedicar o suficiente a essas duas funções em minha vida. “

“Gostaria de saber administrar melhor o meu tempo, principalmente para cuidar do meu eu. Vivo em função do meu trabalho, casa e família, deixando sempre eu em último plano. Talvez se contratasse alguém para cuidar dos afazeres domésticos seria uma saída, porém sou uma pessoa que dificilmente consegue confiar em pessoas estranhas, confiando minha casa somente a minha mãe. “

“Sobre as tecnologias, mesmo utilizando-as com bastante desenvoltura, não acredito que elas auxiliem no bom aproveitamento do meu tempo. No fundo, o e-mail e o celular são ferramentas de trabalho, que auxiliam na hora de fazer mais tarefas em menos tempo e ainda estar disponível fora do horário de trabalho para os assuntos profissionais. Entendo que hoje é necessário justamente saber a hora de desligar-se do telefone, da secretária eletrônica, da internet e separar um tempo para o que realmente deveria me importar: eu, minha família e minha saúde. Mas admito que diante das pressões econômicas e sociais ainda tenho muito a caminhar e aprender a não priorizar apenas o lado profissional. “

A resposta para a pergunta inicial é que existem sim algumas diferenças entre homens e mulheres na questão do tempo, que obviamente não são regras, padrões ou generalizações, apenas fatos que mostram que é preciso olhar a gestão de tempo sob o aspecto feminino:

- Mulheres têm um nível de urgências mais elevado que os homens, de diferentes áreas da vida
- Existe um acúmulo maior de papéis para as mulheres do que para os homens
- As mulheres têm uma menor intimidade com meios tecnológicos para se organizar, mas tem buscado aumentar seu conhecimento sobre o assunto.
- A cobrança feminina para suas diversas atribuições é muito grande
- Metas e objetivos femininos são mais focados no SER do que no TER, elas buscam o bem estar primeiro do que o status.
- Existe uma maior dificuldade para falar não pelas mulheres



Você Dona do Seu Tempo *Editora Gente*



- Diferente do que pensamos não existe tanta competitividade entre as mulheres, é muito mais uma questão de posicionamento para mostrar sua competência
- As mulheres acabam deixando o tempo para si mesmo de lado em função de seus diversos outros papéis
- A mulher tem mais facilidade para executar múltiplas tarefas com qualidade
- A mulher tem áreas de sua vida que precisam de mais tempo de forma mais específica do que os homens (por exemplo casa, filhos, relacionamentos, etc)

Como esse livro está estruturado para ajudar você a ter mais tempo?

Com base na pesquisa e nas diferenças citadas, o livro foi escrito tendo em mente uma forma de aplicação prática e seguindo uma seqüência lógica para apresentação das formas para administrar melhor seu tempo.

O primeiro capítulo ensina você a entender a diferença entre Importante, Urgente e Circunstancial de forma que também possa mensurar como gasta o seu tempo nessa Tríade e como adotar um novo posicionamento na sua rotina diária.

O segundo capítulo ensina você a escolher uma ferramenta para servir de base para aplicação das técnicas de gestão de tempo, de acordo com seu estilo pessoal.

O terceiro capítulo ensina você a definir metas para sua vida de uma forma simples e visual. Gestão de tempo está diretamente a sua capacidade de realizar objetivos e direcionar sua vida.

O quarto capítulo ensina a usar a ferramenta escolhida para identificar os papéis importantes de sua vida e a forma de se planejar para conseguir mais tempo no dia-a-dia.

O quinto capítulo fala especificamente da Gestão de Tempo no trabalho, com diversas técnicas para você conseguir mais tempo na sua profissão e também implementar essa consciência de foco e produtividade na sua equipe.

O sexto capítulo responde aos anseios de muitos comentários na pesquisa, ele mostra como conseguir mais Tempo para viver pelos seus relacionamentos importantes.

O sétimo capítulo fala sobre o equilíbrio entre vida profissional e vida familiar e como conseguir mais tempo para ficar com sua família e aproveitar esses momentos. Várias dicas e sugestões recolhidas nas entrevistas foram citadas nesse capítulo para você ter mais tempo com sua família.

O oitavo capítulo foi feito para as mulheres que tem filhos e ensina como dedicar mais tempo para seu papel de mãe e também técnicas para ajudar seus filhos (crianças e



Você Dona do Seu Tempo *Editora Gente*



adolescentes) a gerenciarem o seu próprio tempo e se motivarem a definir suas metas pessoais.

O nono capítulo é ideal para as mulheres que querem reduzir seu tempo nos afazeres domésticos, ensinando como compartilhar as responsabilidades na casa, como delegar corretamente para sua empregada doméstica e dicas de especialistas para manter a organização doméstica.

O décimo capítulo é a conclusão do livro, mostrando os principais perfis de tempo das mulheres com soluções e resume os próximos passos para aplicação do que foi ensinado e como manter esse hábito.

Além disso você tem a disposição na Internet, um hotsite exclusivo para as leitoras deste livro que contém:

- Pesquisa online que deu sustentabilidade para realização deste livro
- Atualizações deste livro e artigos complementares
- Formulários em word para aplicação dos conceitos ensinados em agendas e cadernos
- Testes diversos sobre o uso do seu tempo, seu perfil de organização, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, entre outros
- Avisos e descontos para cursos e palestras
- NEOTRIAD – Software online de planejamento pessoal e de que equipes, que ajuda você a manter controle sobre suas tarefas, agenda, metas, projetos, equipe e planejamentos pessoais, durante 90 dias para todos os recursos e depois com agenda, tarefa e informações totalmente gratuitos (podendo ser adquiridos outros módulos se desejado separadamente).
- Espaço para seus comentários e dúvidas

Acesse já: www.triadedotempo.com.br/mulher

Vamos começar a ter mais tempo e equilíbrio na vida?

Qualidade de vida é algo está dentro de você, talvez adormecido, mas que só você pode descobrir e despertar. É uma questão de reflexão, mudança e atitude pessoal. Pense por alguns minutos com bastante sinceridade nas perguntas abaixo:

- Quanto tempo você tem dedicado para as pessoas importantes da sua vida?



Você Dona do Seu Tempo *Editora Gente*



- Como anda sua saúde? O que você pode fazer para melhorar?
- O que você gostaria muito de fazer, mas falta tempo?
- Que lazer você gostaria de adicionar a sua vida? O que lhe impede hoje?
- O seu trabalho proporciona meios de alcançar seus objetivos pessoais? Quanto isso custa a sua vida pessoal?
- Se você tivesse 80 anos de idade, você se arrependeria da sua situação atual de vida? O que você mudaria?
- Quanto tempo você tem para você mesmo? Para fazer as coisas que você gosta?

Talvez você não tenha gostado muito das suas respostas, talvez algumas perguntas tenham trazido até um certo desconforto ou inquietação, talvez tenha gerado até uma certa tristeza, mas a mais importante de todas as perguntas é: até quando você vai permitir isso?

Acredito que mais vale viver a vida mudando e lutando por algo melhor, do que ficar a mercê das circunstâncias impostas por ela. Se você não mudar, ninguém fará isso por você, portanto se você acha que precisa ter mais qualidade de vida, comece hoje a pensar seriamente em fazer alguma coisa diferente.

Qualidade de Vida é uma questão de mudança de hábitos, pois sua vida depende das ações que você faz hoje para ter um futuro melhor amanhã. Lembre-se que muitas pessoas passam a vida nessa busca, mas poucos querem de verdade, pois aqueles que desejam e começam a mudar, cedo ou tarde conseguem seus objetivos!

Vamos começar a buscar essa mudança?