



TÉTRADE DO
TEMPO



GERENCIE SUAS PRIORIDADES

Ser eficaz tem a ver com o saber do que realmente importa, dizendo não às coisas insignificantes, enquanto ser eficiente tem a ver com o fazer as coisas mais rapidamente e com o menor esforço possível. Tem a ver com o saber delegar, utilizar a tecnologia a seu favor e saber gerenciar suas ações de forma que o seu tempo seja realmente bem aproveitado. Christian Barbosa, especialista no assunto e autor do livro *A tríade do tempo*, defende que o tempo não é gerenciável, e que o que nós gerenciamos, na realidade, são as nossas ações, que podem ser divididas em quatro esferas principais:

IMPORTANTE

Foco naquilo que realmente nos traz resultados em curto, médio e longo prazo e que, porque damos a devida importância, nos programamos para fazer antecipadamente.

URGENTE

Foco naquilo que temos que resolver ou concluir rápido, pois o prazo está curto ou já acabou. Geralmente, acompanhado de pressa, estresse ou preocupação.

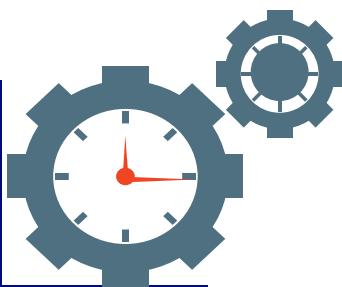
CIRCUNSTANCIAL

Ausência de foco ou foco naquilo que não traz resultados significantes, seja por acomodação, falta de opção ou por "excessos desnecessários".

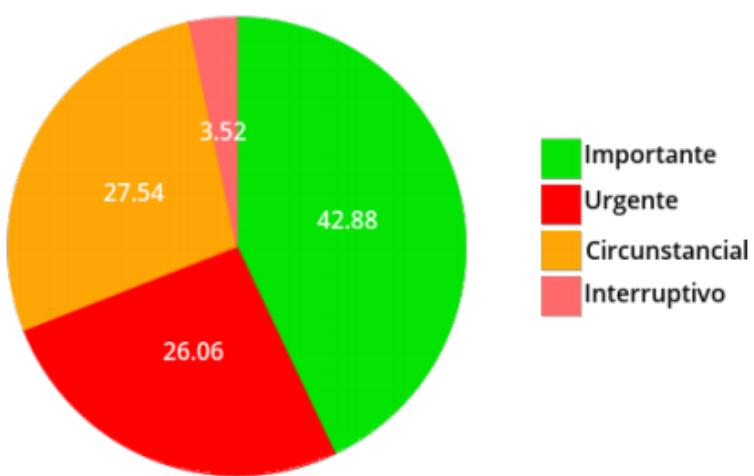
INTERRUPTIVO

Foco interrompido por algum agente causador externo que não tem a ver diretamente com o nosso trabalho, nossos objetivos ou planos.

"JÁ OBSERVEI QUE MUITAS PESSOAS PROGRIDEM DURANTE O TEMPO QUE OUTRAS PERDEM".
HENRY FORD, EMPRESÁRIO NORTE AMERICANO (1863-1974)



RESULTADO DO TESTE TÉTRADE DO TEMPO



Importante	42.88%
Manutenção de relacionamentos	17.80%
Atividades e cuidados pessoais	15.24%
Planejamento e foco nos objetivos	9.83%

Urgente	26.06%
Excesso de tarefas e centralização	8.85%
Frequência de problemas e imprevistos	5.90%
Procrastinação e hábito de trabalhar sob pressão	11.31%

Circunstancial	12.19%
Acomodação e atividades irrelevantes	1.81%
Detalhismo em excesso	3.16%
Falta de propósito e posicionamento	7.22%

Interruptivo	14.56%
Minutos gastos no mês com interrupções que tem a ver com o trabalho	920.8 minutos
Minutos gastos no mês com interrupções que não tem a ver com o trabalho	304.88 minutos
Tempo gasto no mês com retomadas de raciocínio	172.2 minutos
Minutos gastos no mês com interrupções	1397.88 minutos
Dias no mês gastos com interrupções	1 dias
Dias no ano gastos com interrupções	11 dias

DICAS E INTERPRETAÇÃO DA SUA PESQUISA

* Analisando os números:

Não existe um resultado ideal para todas as pessoas, mas a média extraída das inúmeras pesquisas realizadas na INAC Performa até o momento indica que as pessoas que melhor aproveitam o seu tempo concentram 40 a 50 por cento das suas ações na esfera do que é importante.

- E agora, de onde tirar tempo?
- Como organizar as minhas ações no calendário?
- Para onde vai o foco?
- Foco ou equilíbrio sistêmico?



As interrupções nossas de cada dia...

Você tem consciência de quanto tempo está perdendo com essas interrupções? Já fez as contas do total de tempo perdido no fim do mês ou durante um ano inteiro?

CONHEÇA MAIS SOBRE ESSA BRILHANTE FERRAMENTA.
E FAÇA DO TEMPO O SEU ALIADO

FALE CONOSCO: INSTITUTOFCCOACHING@GMAIL.COM
[CONTATO@CURSOSINAC.COM.BR](http://CURSOSINAC.COM.BR)