

NCO RECOMENDA

Fora de hora

Você está acostumado a dar uma “fugidinha” das obrigações cotidianas para espiar o que os seus amigos acabaram de postar no Facebook? Cuidado! Desvios, aparentemente inofensivos, para checar e-mails pessoais, xeretar se alguma celebridade está com outro affair ou assistir ao novo hit do Youtube têm um nome: *cyberslacking*, que tem sido tratado com olhos atentos pelos gestores das empresas.

A soma desses poucos minutos que a mente fica desconcentrada pode comprometer o seu desempenho profissional, consumindo preciosas horas de serviço. Segundo uma pesquisa de múltipla escolha feita pela consultoria Triad PS, 62,3% dos entrevistados simplesmente se perdem em outros assuntos na internet.

Muitas vezes, tem-se a impressão de que a procrastinação é provocada apenas pela falta de vontade em realizar uma atividade específica. Contudo, o número apresentado pela pesquisa é maior do que os dos itens “preguiça” (44,1%) e “falta de energia para iniciar a tarefa” (60,4%). Ou seja, o ânimo existe, falta apenas foco no que precisa ser feito.

“Claro que ninguém é robô trabalhando oito horas por dia sem interrupções. Não sou contra as redes sociais, não. Só acho que precisa ter um limite, senão o pessoal se perde, mesmo sem querer”, diz Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e autor do livro *Equilíbrio e Resultado*: Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer (Editora Sextante).

Estudo da Online College, portal que reúne várias instituições de ensino nos Estados Unidos, mostra que um funcionário desperdiça cerca de 2,1 horas todos os dias com interrupções e distrações, incluindo sites não relacionados com o trabalho. De acordo com o instituto, levando em consideração os dias úteis, o ano fecha com um total de 546 horas não aproveitadas.

Mas o que nos leva a abandonar aqueles compromissos importantes e ficar absorto na internet? “Ausência de acompanhamento por parte da empresa, que não estabelece regras claras quanto ao que pode ou não ser acessado ao longo do expediente”, analisa Márcia Rizzi, professora do curso de Administração do Tempo, na Integração Escola de Negócios, em São Paulo.

Segundo Barbosa, muitos fatores isolados já estão dentro do monitor do computador, como uma tentação. “Ficar com o e-mail aberto aumenta as interrupções e deixa a sensação de sempre ter uma série de coisas para fazer; um navegador cheio de sites favoritos torna-se uma tentação; e usar aplicativos de troca de mensagens, como Messenger ou Google Talk, sem deixar no status invisível ou off-line quando estiver mais ocupado.”

COPO MEIO CHEIO OU MEIO VAZIO

Entretanto, a internet pode, sim, ser uma poderosa aliada. Se analisado sob outro ponto de vista e bem aproveitado, o *cyberslacking* renova as energias que faltavam e, mais, traz oportunidades de negócios. “Redes sociais fazem parte da vida e do tempo de todo mundo hoje em dia: ajudam a impulsionar muitos acordos, geram networking, possibilitam a contratação de pessoas e a busca por informações, e ajudam a relaxar e a se comunicar. Devemos, como em qualquer outra ferramenta, nos preocupar com o seu uso consciente”, aponta Barbosa.

O foco naquilo que importa também é essencial. Afinal, os computadores são capazes de executar muitos serviços de uma vez, mas o mesmo não acontece com os seres humanos. Um estudo da Universidade de Utah (EUA) mostra que apenas 2% das pessoas conseguem ser multitarefas.

Fonte: Revista Administrador Profissional nº 315

VEJA ALGUMAS DICAS SOBRE COMO NÃO PERDER TEMPO COM AS REDES SOCIAIS



PARTICIPE DE REDES SOCIAIS RELEVANTES

Você não precisa estar em dezenas de redes sociais: selecione as de maior interesse e que tenham o maior número de pessoas relacionadas aos seus objetivos.



DESABILITE OS AVISOS DE RECADOS E MENSAGENS

Configure suas redes para não ficar avisando, apitando ou enviando e-mails a cada nova atualização ou *scrap* que você receber. Se receber todos os avisos, a curiosidade vai falar mais alto e lá se vai um tempo precioso.



TENHA HORÁRIOS

Nada de ficar com a rede aberta toda hora. Defina horário ou dias para atualizar e olhar suas redes.



UTILIZE SOFTWARES AGREGADORES

Existem milhares de programas que ajudam a atualizar as redes sociais de forma simples e integrada, como o Tweetdeck (que integra mensagens postadas no Twitter e Facebook) e o Echofon (permite dar tuitadas a partir do navegador de internet).



TWITTER

Siga poucas pessoas, mas com conteúdo relevante. Se você seguir muita gente, sua conta receberá mensagens pouco importantes e que não agregam valor ao seu dia a dia.

Fonte: Christian Barbosa