



GESTÃO DO TEMPO

AUMENTE A SUA PRODUTIVIDADE



MKF

Soluções

**"SE NÃO DECIDIRES TUAS
PRIORIDADES E QUANTO TEMPO
DEDICARÁS A ELAS, ALGUÉM
DECIDIRÁ POR TI"**

**HARVEY
MACKAY**

O tempo é inadministrável, porém podemos administrar a nossa relação com o tempo, ou seja, podemos administrar as nossas ações.

Para isso, precisamos nos questionar:

O que é **importante** na minha vida e como posso estabelecer **prioridades** para ir em direção aos meus objetivos?



VILÕES DO TEMPO

Desorganização.

Checar os emails constantemente.

Mau uso das redes sociais.

**Participar de inúmeros grupos no
WhatsApp.**

**Participar de reuniões sem pauta (reunião
para reunir, não para decidir).**

Dificuldades de dizer NÃO.

Hábito de procrastinar.

**QUAIS AS
ATITUDES QUE
VOCÊ ADOTARÁ
A PARTIR DE
HOJE PARA
ELIMINAR OS
VILÕES DO SEU
TEMPO?**



AVALIE SUAS ATIVIDADES

CERTIFIQUE-SE DE ESTAR INVESTINDO O SEU TEMPO NAS COISAS CERTAS



DESCREVA A SUA ROTINA.



FAÇA UMA ANÁLISE ABCDE

A - ALTO IMPACTO (ações de grande importância com consequências altamente positivas).

B - MÉDIO IMPACTO (ações importante, que se não forem realizadas, apresentam poucas consequências para a realização de seus objetivos).

C - BAIXO IMPACTO (não são muito importantes para atingir seus objetivos).

D - DELEGÁVEIS (quais as tarefas que eu posso delegar para outras pessoas?).

E - ELIMINÁVEIS (o que eu posso eliminar que não contribui para alcançar meus objetivos?).



REORGANIZE A SUA AGENDA



**DEFINA O SEU
HORÁRIO NOBRE...**

**ADAPTE O SEU
TEMPO DE
TRABALHO AO SEU
HORÁRIO NOBRE.**

UTILIZE A TECNOLOGIA PARA GERIR O TEMPO

Exemplos :

Agenda

App Evernote / Onenote

App Things

”

**A COISA MAIS
DIVINA DO MUNDO
É VIVER CADA
SEGUNDO COMO
NUNCA MAIS.**

“

VINÍCIUS DE MORAES



MKFSOLUCOES@MKFSOLUCOES.COM.BR
WWW.MKFSOLUCOES.COM.BR

