

Como ser mais produtivo na vida pessoal e profissional?

► PRODUTIVIDADE

O CONHECIDO método das 5 escolhas para a produtividade extraordinária da Franklincovey é disponibilizado este mês em Portugal através da operação portuguesa da multinacional norte-americana. Através dele, os participantes aprendem a tomar decisões de elevado valor, recorrendo a competências de decisão na gestão do seu tempo, atenção e energia, combinadas com poderosos processos de planeamento. O módulo das 5 Escolhas para a produtividade extraordinária é um programa disponível em contexto de workshop público ou em contexto de projeto interno das empresas. Destina-se a todo o tipo de empresas, desde PME a multinacionais. Maria João Pantaleão, Diretora Geral da Franklincovey Portugal, explicou ao OJE os cinco aspetos fundamentais deste processo.

1) Aja sobre o que é importante - "Não reaja ao urgente" – Cada vez mais, lutamos para responder a todo o tipo de solicitações diárias - e-mail, telefone, etc -. Procura-se fazer mais com menos. O importante é proteger as suas prioridades relativamente a todos os elementos distrativos, concentrando-se no seu contributo significativo.

2) Persiga o Extraordinário - "não se fique pelo banal" – Para fazer a diferença e conseguir resultados extraordinários é preciso redefinir os nossos papéis de modo a orientarmos a acção relativamente ao que



são as suas principais prioridades.

3) Dê prioridade às Pedras Grandes - "não se disperse em ninharias"

– A pressão crescente do quotidiano leva a que as pessoas se sintam desamparadas e fora de controlo. O módulo ajuda a recuperar este controlo, com planeamento e execução.

4) Domine a tecnologia - "não se deixe dominar por ela" – A avalanche de mails, textos e redes sociais são uma ameaça à produtividade. É importante aprender a otimizar o uso de tecnologias para aumentar a sua produtividade.

5) Alimente a sua chama - "não se deixe queimar" – A elevada pressão do ambiente de trabalho esgota as pessoas. Aplicando os 5 Drivers da Energia™, os participantes beneficiam dos mais recentes estudos sobre o cérebro, para renovar a sua energia mental e física de forma consistente.