



Cláudia Moscovich

Coach internacional pela ICC, mestre em Psicologia Cognitiva e diretora da cCIMM Monitoramento e Coaching
 ccimmconsult@gmail.com

PRODUTIVIDADE: QUANTO MAIS, MELHOR

Productividade é o nome que damos às nossas tentativas de descobrir a melhor forma de usar nosso tempo através das nossas escolhas. Productividade também é uma tomada de consciência sobre como ter sucesso com menos stress e dificuldade. Tem a ver com a escolha da melhor tomada de decisão. É a qualidade desta tomada de decisão que diferencia os mais produtivos dos menos. Como a vida é feita de escolhas, vale a pena escolher bem! Livre arbítrio é o que nos diferencia dos animais. Quando não se sabe escolher com eficácia, não se deve ficar ansioso, pois aprender a fazer boas escolhas exige reflexão através de mapeamentos mentais, de estratégias que deram certo, para só depois ir para a ação. Productividade é se concentrar no que é importante. Se focar nisto.

Também é importante a auto-observação. Ter conhecimento sobre si. Exemplos: saber em que turno você é mais produtivo, ou saber o que atrapalha seu desempenho em determinada tarefa.

Pessoas produtivas não ficam bravas quando interrompidas, pois já mapearam suas prioridades. Estabeleceram um objetivo. Saber planejar seu dia é determinante para definir o que deve ser feito. Vemos nas empresas pessoas fazendo muitas tarefas ao mesmo tempo, mas sem atenção. Com isto, geram o famoso retrabalho. E o retrabalho vai no sentido contrário da produtividade. Por outro lado, a produtividade pode ser desenvolvida. O esporte ajuda você a ficar mais produtivo, pois exercita seguir regras em curto espaço de tempo. Mas o bombardeio das redes sociais podem dispersar a atenção. Cuidado. Determine horários para ver o celular. Olhe no olho da pessoa com quem está falando. Se concentre. Aproveite o momento. O aqui e agora. Desfocar emburrece. O cérebro não consegue captar tanta informação ao mesmo tempo.

A memória de trabalho, a que armazena os pensamentos do momento, deve estar sempre filtrando, através do monitoramento, o que merece e o que não merece atenção. Então, o monitoramento dos pensamentos é o que define a

capacidade de ser ou não ser produtivo. Sabe quando você está desempenhando uma tarefa repetitiva e nem mais pensa em como fazer? Aí que ocorrem as distrações. Os erros acontecem e outros pensamentos que nada tem a ver com a tarefa invadem instantaneamente este espaço causando desconforto, pressão e stress. Pessoas produtivas não se estressam com facilidade. Têm disciplina e são flexíveis. Pois estão no domínio de si mesmas. O auto-controle é base para a manutenção de uma mente produtiva. Saber a hora de parar uma tarefa, poder mudar de objetivo se não deu certo. Deixar um hábito que prejudica o alcance de um objetivo etc. Então, tomar decisões planejadas e com auto-controle está no escopo de uma boa performance.

São os modelos mentais que contém o que automatizamos ao longo da vida e que ficam compilados com soluções já testadas de sucesso em um empreendimento cognitivo qualquer. Por isto é necessário escolhermos os melhores caminhos para chegar ao mesmo objetivo, avaliando e monitorando sua eficácia. Sair da rotina e exercitar o cérebro com a mudança de hábitos é condição para desenvolver a inteligência e a produtividade.

Mas no momento em que fazemos uma escolha, nos tornamos responsáveis pelas consequências. O reforço de bons resultados

desenvolve a auto-motivação. É esta auto-motivação que alavanca resultados de produtividade. Quando internalizado, este sistema acarreta em monitoramento ou domínio de si mesmo, algo diretamente ligado ao sucesso na realização de uma tarefa. O bom é que o monitoramento pode ser desenvolvido. Começamos a monitorar aos 6 ou 7 anos, mas muitas vezes, por falta de conhecimento, não desenvolvemos esta habilidade, que se exercitada, alcança resultados incríveis.

Este é o maior tesouro. É através do treinamento de coaching que desenvolvemos o monitoramento, que nada mais é que auto-controle e gerenciamento das estratégias de alta performance para atingir um objetivo e obter sucesso em menos tempo. Vou dar mais detalhes sobre este assunto em próximos artigos.

“ O esporte ajuda você a ficar mais produtivo, pois exercita seguir regras em curto espaço de tempo”