

ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO

E

QUALIDADE DE VIDA



ABERTURA

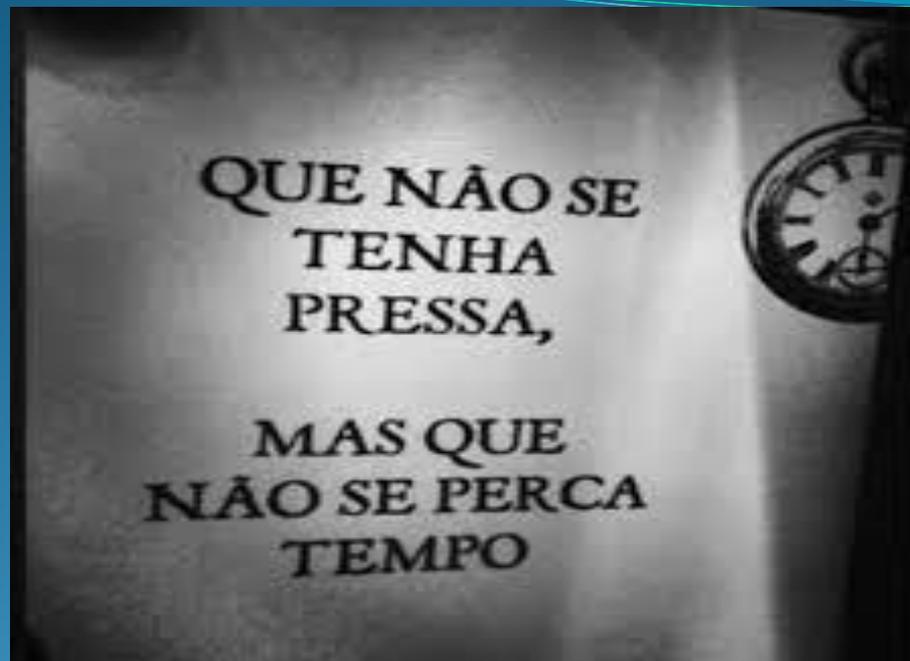


O QUE É O TEMPO?



TEMPO KRONOS - refere-se ao tempo cronológico, ou sequencial, que pode ser medido, associado ao movimento linear das coisas terrenas, com um princípio e um fim.

TEMPO KAIROS - refere-se a um momento indeterminado no tempo, em que algo especial acontece, o tempo da oportunidade



O QUE COMANDA A NOSSA VIDA?

ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO



MATRIZ DO TEMPO - COVEY

URGENTE E IMPORTANTE	NÃO URGENTE E IMPORTANTE
URGENTE E NÃO IMPORTANTE	NÃO URGENTE E NÃO IMPORTANTE

	URGENTE	NÃO-URGENTE
IMPORTANTE	<p> CRISES REUNIÕES PROBLEMAS IMEDIATOS "INCÊNDIOS" PROJETOS COM PRAZOS ... </p>	<p> PREPARAÇÃO PREVENÇÃO PLANEJAMENTO ESTRATÉGIAS RELACIONAMENTOS TREINAMENTO RECREAÇÃO ... </p>
NÃO-IMPORTANTE	<p> INTERRUPÇÕES CHAMADAS TELEFÔNICAS CERTAS REUNIÕES TAREFAS DELEGÁVEIS TAREFAS IMPORTANTES PARA OUTROS ... </p>	<p> FOFOCA CONVERSAS TRIVIAIS CERTAS TAREFAS AGRADÁVEIS EMAILS ENGRAÇADOS ... </p>



O TEMPO E O ESTRESSE

FMU
COMPLEXO EDUCACIONAL

FIESP
Federação das Indústrias do Estado de São Paulo

IMPORTANCIA DADA AOS FATOS

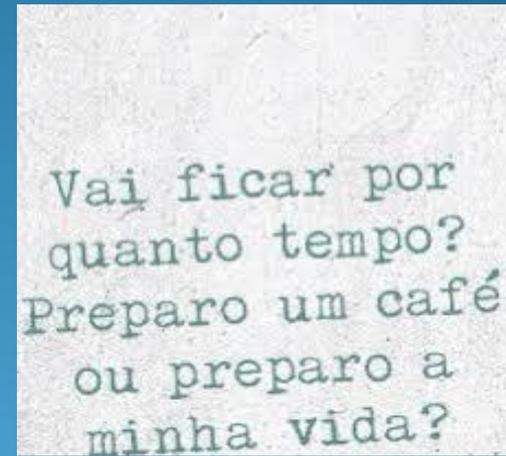
CAUSA PRINCIPAL

DO ESTRESSE





GERENCIAMENTO DO TEMPO E QUALIDADE DE VIDA



REFLEXÕES



O tempo

A vida é o dever que nós trouxemos para fazer em casa.

Quando se vê, já são seis horas!

Quando de vê, já é sexta-feira!

Quando se vê, já é natal...

Quando se vê, já terminou o ano...

Quando se vê perdemos o amor da nossa vida.

Quando se vê passaram 50 anos!

Agora é tarde demais para ser reprovado...

Se me fosse dado um dia, outra oportunidade, eu nem olhava o relógio.

Seguiria sempre em frente

e iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das horas...

Seguraria o amor que está a minha frente e diria que eu o amo...

E tem mais:

não deixe de fazer algo de que gosta devido à falta de tempo.

Não deixe de ter pessoas ao seu lado por puro medo de ser feliz.

*A única falta que terá será a desse tempo que, infelizmente,
nunca mais voltará.*

Mario Quintana.

Roseli Martinez
roseli.martinez@fmu.br
11-98280-5518



BOA SORTE E BONS TEMPOS

