



Concentre todos os seus pensamentos na tarefa que está realizando. Os raios de sol não queimam até que sejam colocados em foco.

Graham Bell

Você tem atenção com foco?

Uma tarefa que exija total concentração pode nos deixar com má vontade, pois isto demanda interromper o nosso fluxo de pensamentos. A boa notícia é que a capacidade de se concentrar pode ser desenvolvida com técnicas de atenção plena.



O primeiro passo para melhorar a concentração e foco é reduzir as distrações. Para mudar, é preciso identificar o que tira o seu foco pois podemos criar determinados hábitos que reduzem nossa concentração. Para isso, reflita:

Quanto você coloca de atenção em suas atividades?

Com que frequência, depois de decidir fazer uma tarefa você percebe que desperdiçou um tempo precioso fazendo ou pensando em outra coisa?

Com que frequência, ao realizar uma tarefa, você encontra um pretexto para interrompê-la para dar um telefonema, fazer um chá ou tomar um café ou fazer qualquer outra coisa?

Não me interprete mal, fazer pausas ao longo do dia é muito saudável para dar um “descanso” para o seu cérebro. Fazer pequenas pausas a cada 60 ou 90 minutos contribui para retomarmos outro ciclo de atividades com atenção plena. Fique atento: fazer pausas é saudável, mas interromper o trabalho com excesso de distrações é prejudicial para a concentração.

As pessoas que têm boa concentração, que não perdem muito tempo com dispersões tendem a se preparar de forma consciente. Confira se você pratica estas estratégias em casa ou no trabalho ao realizar algo que demanda sua atenção:

- Evite interrupções desnecessárias. Avise as pessoas que você precisa ficar um tempo sozinho, use um sinal do tipo “não perturbe”, “estou gravando” ou feche a porta.
- Se o barulho te distrair, opte em utilizar fones de ouvido com a função noise cancelling (cancelamento de ruídos).
- Defina um tempo que você vai trabalhar sem interrupções.
- Faça um planejamento para trabalhar nas coisas que exigem mais concentração nas horas mais produtivas do dia para você. Pode ser de manhã cedo quando você está mais alerta e não depois de almoçar uma feijoada com caipirinha.
- Use técnicas de motivação para te ajudar a concluir uma tarefa: imagine de antemão a satisfação de terminar o que está fazendo.

Faça uma avaliação dos seus hábitos, reduza as distrações para melhorar sua concentração. Com mais foco, você evita o retrabalho, reduz a ansiedade e melhora sua qualidade de vida.

BAIXE MEU E-BOOK - A ARTE DO ENGAJAMENTO

Bibliografia consultada:

Atenção plena, orientações para praticar, sintonizar-se com o momento presente e viver com plenitude., Publifolha Editora Ltda.
2017 Dr. Ken A. Verni
Mindfulness at Work for Dummies, Willey Brand, Chischester 2014 Shamash Alidina, Juliet Adams



Acordo
Treinamento e Desenvolvimento

A Acordo é uma empresa com foco em treinamento e atua com desenvolvimento gerencial, palestras, treinamentos e coaching e a formação de instrutores

E-mail

karim@karimkhoury.com.br

Telefone:

[+55 11 98120-2626](tel:+5511981202626)

Siga as minhas Redes Sociais

