

4 estratégias para trabalhar com mais inteligência e ser mais produtivo

Você sente que poderia estar fazendo um pouco mais da sua vida? Que está um pouco travado? Talvez esteja fazendo essas 4 coisas erradas.

A seguir, listamos quatro estratégias para te ajudar a trabalhar de forma mais inteligente e ser mais produtivo. Todas são baseadas em [estudos](#) e nas obras mais incríveis que você encontra no 12'. Vamos lá?

1 – Pare de trabalhar por muito tempo e seja mais produtivo

Você já se perguntou de onde vêm as 40 horas semanais de trabalho? Já em 1926, Henry Ford conduziu experimentos que resultaram no seguinte: quando você diminui suas horas de trabalho diárias de 10 para 8 e trabalha 5 dias por semana ao invés de 6, sua produtividade aumenta. Pois é.

Para você ter uma ideia de como prolongar muito as horas de trabalho pode ser ruim, [uma pesquisa do exército norte-americano](#) concluiu que perder uma hora de sono por dia durante uma semana debilita suas capacidades cognitivas a um ponto equivalente a ter 0.10 de álcool no sangue.

Dois livros best-sellers se baseiam nisso para te dizer que você precisa trabalhar menos para conquistar mais:

- Em [A Revolução do Sono](#), Arianna Huffington conta que várias empresas (incluindo o Huffington Post) adotaram a sala do cochilo nos escritórios, alcançando níveis maiores de produtividade dos funcionários.
- Em [Trabalhe 4 Horas por Semana](#), Tim Ferriss diz que é possível ter sucesso se dedicando poucas horas para isso. Ele explica que perdemos muito tempo com o que não

importa, e deixamos a vida de lado à toa.

Da próxima vez que você sentir que está trabalhando demais, pese quantas horas podem ser melhor utilizadas durante seu dia para que você durma melhor.

2 – Não diga “sim” com muita frequência

Isso também está no livro do Tim Ferriss: de acordo com o Princípio de Pareto, 20% de esforço produz 80% dos resultados. Entretanto, 20% dos resultados consome 80% do esforço.

Ao invés de trabalhar mais pesado, devemos focar primeiro naqueles esforços que produzem 80% dos resultados. Assim, temos mais tempo para focar nas tarefas mais importantes.

Isso significa parar de dizer “sim” para o que é pouco ou não relevante. Se você tiver dificuldade nessa tarefa, siga os quatro passos para analisar suas emoções e vontades que Susan David descreve em [Emotional Agility](#):

1. Seja presente. Sinta suas emoções e as reconheça
2. Dê um passo para trás. Crie distância e enxergue a situação com mais clareza
3. Tome atitudes baseadas em seus próprios valores e em seus objetivos de longo prazo
4. Deixe pra lá. Aceite sua decisão e vá em frente.

Muitos de nós falam mais “sim” porque é mais fácil do que dizer não. Acontece que a carga emocional e de trabalho que isso pode trazer simplesmente não vale a pena.

E não tente inventar desculpas para fugir das situações que você não quer estar e que não trazem benefícios para seu sucesso a longo prazo.

Em um estudo realizado em 2012, pesquisadores dividiram 120 estudantes em dois grupos. Um dos grupos foi orientado a dizer “Eu não posso” para as situações. O outro a dizer “Eu não vou”.

Estudantes que disseram a si mesmos que não podiam escolheram

comer uma barra de chocolate 61% das vezes. O outro grupo acabou comendo em apenas 36% delas. Por isso, seja enfático com o que você não fará.

3 – Pare de fazer tudo sozinho e comece a deixar as pessoas te ajudarem

Se você tem planos de se tornar um líder, ou mesmo se já é, em algum ponto, vai precisar gerenciar pessoas – e uma hora a equipe fica grande demais.

A partir daí, não existe mais a possibilidade de você continuar fazendo tudo sozinho. Não tenha medo de delegar. Em [Hipercrecimento](#), Aaron Ross e Jason M. Lemkin dizem que para alcançar o sucesso, sua empresa precisa contratar funcionários que ajam como donos.

Faça isso e confie neles. Claro, você ainda será o líder, mas não precisará e nem deverá mais colocar a mão na massa. Isso pode ainda chegar aos seus clientes. Pare por um momento de fazer pesquisas frias com eles e comece a perguntar com sinceridade: o que eles querem saber sobre a sua companhia?

Você pode buscar a ajuda da sua comunidade de clientes para ter ideias sobre conteúdo e para o marketing da empresa, por exemplo. Depois, quando precisar, não deixe de consultar também especialistas. Você não precisa saber tudo sobre todas as partes da gerência de uma empresa.

Assim, você constrói bases de conhecimento e consegue se libertar para fazer o que é mais importante para você e no que você mais se sai bem.

4 – Pare de adivinhar e comece a tomar decisões baseando-se em dados

Se podemos otimizar sites para os mecanismos de busca, podemos também otimizar nossas vidas a fim de crescer e alcançar o nosso potencial máximo. Temos certeza de que existem dados produzidos pela sua empresa capazes de ajudar nas decisões.

Em [The Effective Executive](#), Peter F. Drucker explica que para

decidir melhor quais são os próximos passos a serem tomados é preciso pensar em estratégias que as outras pessoas ignoram. Mas não adianta sair muito da caixa e acabar agindo de forma errada. Por isso, utilize todas as ferramentas que puder para avaliar qual é o momento da sua companhia e da sua vida – sim, sua vida também influencia as suas decisões.

Também não vale analisar tudo e não saber por onde começar. Procure priorizar as oportunidades de melhorias nas quais quer trabalhar. Assim, tem mais cabeça para decidir o que fazer sem pensar em tudo de uma vez.

Outro livro que pode ajudar a realizar tudo isso é [Pense Como um Freak](#), de Stephen J. Dubner. Ele ensina a pensar de forma não tradicional para resolver problemas de forma simples, mas eficiente.

Algumas vezes, segundo o autor, as pessoas evitam ser honestas com você sobre o estado das coisas para evitar embates. Muitas vezes, preferem dizer o que você quer ouvir. Assim, peça confirmação de tudo sempre que puder, com dados.

Trabalhando com mais inteligência

Resumindo para você escrever em um post it e deixar no seu laptop:

- Trabalhe menos
- Diga “NÃO”
- Peça ajuda
- Dados antes de decisões

Todos os livros que citamos acima podem ser lidos em forma de microbook na nossa plataforma. São textos bem resumidos das suas obras preferidas de negócios e outros assuntos, como produtividade e bem estar.

E se preferir, ainda pode ler enquanto viaja, pelos aplicativos para Android e iOS. Ficou curioso? [Você pode testar por 3 dias grátis aqui](#). Depois, conte para nós o que achou!

Happy reading ☐

* Algumas partes deste artigo foram baseadas [neste texto](#).