

## Vida profissional equilibrada? Como?

Você escuta por todas as partes. Seja no ambiente de trabalho, em uma conversa informal no almoço ou em um coquetel. É muito comum escutar as pessoas dizerem “Eu trabalho 70 horas por semana”. E o que é realmente interessante, é que isso não soa como uma reclamação. É quase o oposto em algumas situações; algumas pessoas se gabam de trabalhar demais... há um certo orgulho da parte delas...

Evidentemente, com toda a tecnologia disponível, as horas de trabalho não se limitam às horas no escritório. Quando saem, continuam checando e-mails no blackberry, I-pad e outros aparelhos eletrônicos e aplicativos enquanto estão no metrô, ônibus, trem ou mesmo no carro preso no congestionamento a caminho de casa. Com internet, I-pads e laptops as pessoas continuam dando os últimos retoques na apresentação ou relatório de casa, do avião, do restaurante, da cafeteria... de qualquer lugar. Esta newsletter está sendo escrita a 37.000 pés de altura, sobre o Oceano Atlântico. O que é interessante é que em muitos casos ninguém está nos pressionando para isso; nós estamos impondo esse ritmo louco sobre nós mesmos.

Portanto, quanto trabalhamos e quanto descansamos? Antes de seguirmos adiante, um pouco de contexto poderia ajudar. Nos Estados Unidos, a maioria das empresas não oferecem férias tão generosas quanto empresas da Europa. Mais ainda, algumas das economias mais competitivas do mundo (Holanda, Suécia, Finlândia, Alemanha, Dinamarca e Grã-Bretanha) proíbem jornadas superiores a 48 horas semanais. Na Europa você, simplesmente, não vê pessoas trabalhando mais de 60 horas semanais que

se tornaram tão comuns nos Estados Unidos, Brasil e em outros países.

Há uma outra dimensão cultural que faz uma grande diferença. Enquanto para alguns é comum almoçar na própria mesa trabalhando (em Nova York, por exemplo), para outras culturas (Latina, por exemplo) um almoço descontraído pode levar mais de uma hora. Nós gostamos da ideia de ter um intervalo para o almoço, para se desconectar do trabalho. Por outro lado, temos de esquecer a ideia de ir embora às 5 da tarde...

Finalmente, habilidades de organização (ou a falta de) poderia determinar longas horas no escritório. É claro que há exceções, como em períodos de preparação de orçamento, durante uma promoção ou campanha ou qualquer outro evento importante.

Alguns meses atrás, quando o Facebook estava preparando seu IPO e toda a imprensa estava cobrindo a transação, prestou-se muita atenção ao fato de Sheryl Sandberg, Diretora de Operações, sair do escritório às 5 e meia da tarde, normalmente, para estar com seus filhos.

E as outras mães e pais? E os funcionários que não têm filhos? Espera-se que eles trabalhem mais horas? Você realmente precisa checar suas mensagens durante um jantar com amigos ou familiares? Gostar do que faz é muito importante, se não seria apenas um trabalho. Mas, onde colocar o limite?

Se você está infeliz com a falta de equilíbrio entre sua vida pessoal e profissional, algumas recomendações podem ajudar:



management  
and  
performance  
associates

### **Organize-se**

Aproveite o máximo possível o tempo que estiver no escritório. Você realmente precisa participar de todas as reuniões? Descubra o que funciona para você e aumente sua produtividade pessoal. Aproveite o início da manhã quando o telefone não toca e o escritório ainda está vazio. Você tem que participar de uma reunião em outra parte da cidade? Considere a possibilidade de passar o dia lá, visite seus colegas, resolva alguns problemas pessoalmente (melhor do que por email) e, se possível, vá de transporte público: isso possibilita você checar suas mensagens durante o trajeto.

### **Melhore sua vida pessoal durante o dia.**

Com toda a tecnologia disponível, você realmente precisa ir ao escritório? Trabalhar de casa tem suas vantagens... A primeira é o trânsito ... Para algumas cidades, isso faz uma enorme diferença.

Produtividade pressupõe descanso. Vários estudos confirmam que o aumento de horas de trabalho não se traduz em produtividade. Conheça seu limite. Leve os cachorros passearem. Brinque com as crianças. Vá a academia. Tenha disciplina para trabalhar e se divertir.

### **Curta a liberdade oferecida pela tecla**

#### **Desligar.**

Reduza sua dependência de aplicativos. Experimente. Tente usar essa tecla. Se o mundo não acabar, tente mantê-los desligados por mais tempo... durante o jantar... enquanto você relaxa assistindo TV... no cinema... na ópera... durante um voo... durante uma reunião... durante uma conversa importante com um par, com um funcionário. Nós já vimos um cantor de jazz pedindo a um grupo de executivos para se calarem (eles estavam negociando durante a apresentação). Desligue seu celular e curta o

show. Ou, pelo menos, permita que os outros curtam.

Nós entendemos que muitas pessoas, hoje em dia, reclamam do tempo dedicado ao trabalho... Pedimos desculpas, mas esta newsletter está dirigida ao outro grupo. Por outro lado, estamos seguros de que as recomendações acima são válidas para ambos os grupos. Tente. Diga-nos como essas recomendações tem ajudado você.

Da nossa parte, estamos desligando o laptop e nos preparando para assistir um bom filme...

**Até a próxima! Seu feedback é muito bem-vindo!**