Conheça alguns hábitos que atrapalham a produtividade

São tantas coisas para resolver durante o dia que basta uma distração e pronto! O dia passa voando e não conseguimos fazer tudo. Se você já teve essa sensação saiba que não foi o único. **Alguns hábitos** , que para nós parecem inofensivos e são até automáticos- como checar as mensagens do celular- podem prejudicar o desempenho no trabalho.

E justamente porque boa parte **deles** é feita de forma automática é preciso estar atento para saber identifica-los e não prejudicar a produtividade.

Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e confira alguns hábitos que podem atrapalhar a produtividade no trabalho

Checar constantemente o celular

É um verdadeiro vício. Basta olhar ao redor e está todo mundo com ele nas mãos. E a Motorola, uma das fabricantes, comprovou isso quando ouviu duas mil pessoas, em parceria com a Universidade de Harvard.

A pesquisa descobriu que 41,5% não consegue ficar sem o celular. Assim como **isso** não faz bem para a saúde, atrapalha o trabalho. **Checando mensagens a toda hora** perdemos muito tempo sem perceber e as tarefas ficam atrasadas, prejudicando o resultado final.

Conversas paralelas

Seu time ganhou ou perdeu, acabou aquela série que todos assistiam. A tentação de **comentar quando chegamos ao trabalho** é quase inevitável. E não é errado. É até saudável ter essas conexões.

Muitas amizades surgem no escritório. Só é preciso ter cuidado para não **dispersar** nesses momentos, nem **exagerar no tempo da conversa**. Às vezes o papo está tão bom que **o cafezinho demora mais do que deveria** e atrasa o serviço. O melhor é deixar a conversa para o happy hour.

Reuniões longas ou desnecessárias

É claro que para que qualquer processo seja bem sucedido é preciso **planejamento** e a reunião faz

parte disso, mas é preciso também otimizar o tempo. O jargão **“reunião para marcar reunião”** não foi criado à toa.

Esses encontros devem acontecer quando realmente forem necessários, já que enquanto você está na sala o trabalho fica parado. Também só devem demorar o necessário. Para isso, os pontos devem ser definidos e, comunicados com antecedência, se possível.

Falta de organização

A **organização** é um dos pontos chaves para qualquer atividade, principalmente no atual cenário em que os profissionais precisam ser multitarefas. Com várias coisas para resolver ao mesmo tempo é fácil esquecer alguma ou até não render o mesmo em todas.

Mas se você se organiza a chance de algo sair errado é bem menor. O ideal é fazer uma lista de atividades e ir eliminando de acordo com a ordem de prioridade.

Cuidado com a saúde

É notório que se o corpo ou a mente não estão bem, o nosso desempenho não é o mesmo. Por isso é importante **cuidar da saúde**. **Manter os exames e as consultas em dia** previne uma série de doenças, assim como uma **boa alimentação e a prática de alguma atividade física.**

Outro cuidado que quase sempre é negligenciado é com o sono, um dos mais importantes por ter efeito reparador. A falta dele influencia diretamente no rendimento no trabalho.

Texto: Luciana Cavalcante

Gostou do post sobre hábitos que atrapalham a produtividade? Quer ficar por dentro de outras dicas como essa e garantir o bem-estar de seus colaboradores? Então, siga nosso Facebook e nosso LinkedIn para acompanhar as novidades!