



Power
Self

Introdução

Pesquisas científicas sobre os efeitos das boas práticas de Administração do Tempo têm comprovado ao longo dos anos, os benefícios significativos daqueles que as possuem.

George¹(1991) mostrou que a estrutura e organização do tempo estão associadas à grande satisfação tanto no trabalho quanto na vida.

“Comportamentos de administração de tempo levam à percepção de maior controle sobre o tempo e conseqüentemente tornam as pessoas menos estressadas, mais eficientes e mais satisfeitas“. (LEITE, TAMAYO e GÜNTER, 2009)²

A PowerSelf

A PowerSelf é uma empresa que, desde 1996, é focada na área da Administração do Tempo. Através de Seminários e de Sistemas de Planejamento Pessoal ela:

desenvolve competências de PLANEJAMENTO e ORGANIZAÇÃO nas pessoas, que as levam a atingir altos níveis de PRODUTIVIDADE e SATISFAÇÃO pessoal e profissional, aumentando diretamente os resultados da organização onde atuam.

Os seminários da PowerSelf partem de uma base teórica-prática adaptável à realidade e especificidades de cada cliente.

Atualmente, a empresa já possui mais de 2000 empresas e mais de 15000 pessoas físicas clientes em todo o Brasil.

Resultados e Confiabilidade são os valores que norteiam o reconhecimento da marca PowerSelf no mercado.

¹ GEORGE, J. (1991). Time structure and purpose as a mediator of work-life linkages. *Journal of Applied Social Psychology*, 21, 296-314.

² LEITE, U. R. TAMAYO, A. e GÜNTER, H. Organização do uso do tempo e valores de universitários. Brasília, 2002.



Power
Self



A PowerSelf foi demandada para esclarecer aos colaboradores da TRT da 4ª Região os conceitos e práticas relacionadas ao processo de Administração do tempo, promovendo, assim, um considerável aumento de produtividade e qualidade de vida.

Programa

- ✚ Três Hábitos de Ouro
- ✚ Planejamento - a chave do controle
- ✚ Horários e Tarefas
- ✚ Plano Diário
- ✚ Definição de Prioridade
- ✚ Importância ou Urgência?
- ✚ Priorização ABC
- ✚ Técnicas de Anotação Eficaz
- ✚ Tratando Interrupções
- ✚ Lidando com Pendências: vencendo a protelação
- ✚ Reuniões Eficazes: planejamento, quantidade e duração
- ✚ Conseguindo eficiência e eficácia
- ✚ Mudando Hábitos.



Power
Self

Resultados

Pesquisas realizadas com os participantes de nossos seminários demonstraram que:

82% melhoraram a forma de administrar o tempo	
85% perceberam aumento de produtividade profissional acima de 10%	
54% sentem-se menos estressados	
75% perceberam melhorias na qualidade de vida	
79% sentem-se mais eficazes no plano pessoal	

Ao receber o feedback dos participantes de nossos seminários constatamos que os mesmos:

- ✚ Geram atitudes conscientemente proativas nos participantes.
- ✚ Aumentam a sensação de controle do tempo, gerando sentimento de realização e satisfação pessoal, aumentando, conseqüentemente a sua motivação no trabalho e na esfera pessoal.
- ✚ Otimizam o tempo e o resultado de reuniões no trabalho.
- ✚ Minimizam os efeitos negativos da sobrecarga de interrupções no trabalho.
- ✚ Conseguem gerenciar e organizar emails, acabando com a perda de tempo devido a perda e busca de informações.