



Como programar o seu dia para um desempenho de excelência, com base no seu cronotipo?

Saber se é uma cotovia, um pombo ou uma coruja pode ajudá-la(o) a otimizar sua produtividade ao longo do dia!

"Todas as horas do dia não são igualmente produtivas", diz Daniel Pink. " O nosso desempenho varia consideravelmente ao longo do dia, e a tarefa que escolhermos executar em determinado momento do dia para ser eficaz depende, realmente, da natureza da tarefa. Se nos conhecermos bem, podemos estar a fazer o trabalho certo, no momento certo. "

Daniel Pink, no seu novo livro (When: The Scientific Secrets of Perfect Timing), examina a ciência do tempo e como ele molda nosso comportamento. Baseando-se nas pesquisas mais recentes - da economia e psicologia social à linguística e biologia molecular - sistematiza informações importantes sobre como podemos organizar o nosso dia para termos mais sucesso.

Num único dia, a maioria de nós, passa por três etapas:

- ✓ Pico: o nosso humor aumenta de manhã
- ✓ Sesta: o nosso humor diminui desde o início até meio da tarde
- ✓ Recuperação: o nosso humor volta a crescer no início da noite

Mas para outras pessoas o seu dia passa-se em estágios inversos: recuperação, sesta e pico.

A ordem pela qual cada um de nós experimenta estes estágios depende do nosso cronotipo, ou seja do nosso padrão pessoal de ciclos de actividade produtiva, que determina se somos "cotovia" (madrugadores), uma "coruja" (noctívagos) ou um "pombo" (algures no meio).

De acordo com Pink, os nossos sistemas, governamental, educacional e de organização do trabalho são projectados para beneficiar 80% das pessoas que são cotovias ou pombos. As corujas, como sabemos, não funcionam tão bem no típico dia de trabalho das 9 às 5.

Conhecer o nosso cronotipo, é o segredo para se tornar um profissional de alto desempenho.

Aqui está um exercício simples, que Pink compartilha no seu livro, para ajudar a determinar se você é uma cotovia, um pombo ou uma coruja:

Descobrir o ponto médio do nosso ciclo de sono no que chamamos de "dias livres", os dias em que não precisamos acordar com um despertador. Provavelmente será em dias de folga ou durante o fim de semana.

Se seu ponto médio de sono for 3h30 ou mais cedo, você provavelmente será uma cotovia.

Se seu ponto médio de sono for 5h30 ou mais tarde, você provavelmente é uma coruja

Se o seu ponto médio estiver algures no meio, você é provavelmente um pombo

Para cotovias e pombos, a manhã é a melhor hora para fazer o trabalho analítico que requer atenção concentrada, como estratégia, análise de uma demonstração financeira ou escrever um relatório. É a hora do dia em que estamos atentos e capazes de afastar as distrações

Para as cotovias e pombos, a sesta marca uma má hora do dia para ser produtivo. O meio da tarde pode ser prejudicial para a qualidade do desempenho em diferentes campos: os resultados dos testes diminuem, há um aumento nos erros médicos e um declínio na lavagem das mãos, e há mais acidentes de carro entre as duas da tarde e as quatro da tarde do que quase qualquer outro período do dia.

Independentemente do seu cronotipo, a sesta - quando o nosso humor está em baixo - é o melhor momento para fazer mais trabalho administrativo ou "trabalho rotineiro", como responder a e-mails e preencher relatórios de despesas.

Durante a recuperação, que é no final do dia para a maioria das pessoas, o nosso humor aumentou, mas estaremos menos vigilantes.

Esta combinação de melhor humor e menor capacidade analítica é um bom momento para brainstorming e trabalho criativo".

O inverso, claro, se aplica a corujas. É melhor tomar decisões importantes e fazer trabalho analítico à tarde e à noite, por exemplo.

Os nossos cronotipos podem mudar com o tempo: as crianças tendem a ser cotovias, enquanto os adolescentes e jovens adultos frequentemente se tornam corujas e depois voltam a ser cotovias.

E vale a pena prestar atenção ao seu tipo natural e fazer ajustes quando necessário.

"A hora do dia explica a variação de 20% entre quem está bem e quem não está", diz Pink no mesmo livro. "Entender esse padrão oculto pode permitir que você - ou permitir que o seu chefe permita que você faça o trabalho certo na hora certa, o que permitirá aumentar a sua criatividade e aumentar a sua produtividade."

[É sobre tudo isto que iremos analisar, debater e aprender no curso: Produtividade e Cronotipo!](#)