



6 atitudes e situações que afetam a produtividade no trabalho

Você está atingindo os índices de produtividade que gostaria? Algumas atitudes podem estar sabotando você

A produtividade do trabalho varia diariamente. Às vezes, nós apenas não podemos nos concentrar em nosso trabalho por conta de nosso humor, e o fluxo é quebrado devido a frequentes interrupções.

Em outros dias ou momentos, nós nos sentimos tão bem que pensamos que podemos fazer tudo ao mesmo tempo. A verdade é que existem fatores que afetam a produtividade do trabalho.

Quase todo mundo fica irritado com essas flutuações e luta

arduamente para **manter a sua produtividade no controle.**

Essas oscilações frequentes afetam a consistência das entregas na grande maioria das vezes, levando a falta de produtividade no trabalho.

Nesta postagem, vamos ver diversas dicas de como manter a produtividade do trabalho sempre em alta.

Veja também: [Conflitos no trabalho em equipe? Saiba como eliminá-los!](#)

Como manter a produtividade do trabalho em ótimos níveis

Obviamente, muitos de nós não conseguem ficar 100% focados em todo o tempo. Mas, se você eliminar os hábitos que fazem você ser improdutivo, poderá ser uma pessoa mais realizada no que faz.

Se você acredita que faz o que gosta, e ainda sim está tendo **problemas de baixa produtividade no trabalho** da maneira que gostaria, certamente **possui algum hábito que está atrapalhando** seus objetivos.

Nesses casos, em vez de lutar duro e gastar mais tempo tentando aprender maneiras de ser mais produtivo, deve-se concentrar mais sobre os fatores que causam a falta de produtividade no trabalho.

Você precisa desenvolver o [autoconhecimento emocional](#), **conhecer um pouco sobre si mesmo**, e **conhecer seus hábitos** e o que te prejudica a alcançar seu objetivo. Só assim vai conseguir encontrar a produtividade que precisa para ser um profissional bem sucedido.

A seguir, conheça os fatores que explicam claramente como alguém pode apresentar baixa produtividade no trabalho.



A sua produtividade no trabalho anda como você gostaria?

Fatores que afetam a produtividade do trabalho

#1. Falta de sono

O **sono** faz uma grande diferença em sua produtividade. Não ter uma boa noite de sono faz com que a sua atenção seja desviada frequentemente no trabalho e ainda torna mais difícil que você evite as interrupções.

A **falta de sono** adequado faz com que seja **difícil se manter alerta** e atento e mantém você **desmotivado** e descomprometido com o seu trabalho.

Normalmente, as pessoas pensam que dormir de 4 a 5 horas por noite é mais do que suficiente, mas esse é um grande equívoco.

Estudos sugerem que é importante, em particular para os jovens, ter uma **boa noite de sono de pelo menos 7 a 8 horas por noite**, para que a sua memória e atenção não sejam afetadas.

#2. Não ter uma atitude positiva

Ser feliz e se manter **positivo e otimista** no trabalho **aumenta a sua produtividade**.

No entanto, se você não está feliz ou não tem emoções positivas em seu trabalho, como o entusiasmo e a emoção, a qualidade do seu trabalho acabará sendo afetada.

Há muitas **técnicas** para a construção de uma atitude positiva sobre o seu trabalho, como colocar algumas **plantas no escritório** ou **fazer uma pequena pausa** para o cochilo.



Ter uma atitude positiva no trabalho vai torná-lo mais feliz e mais produtivo.

Confira: [8 ambientes de escritório para aumentar sua produtividade em vendas](#)

#3. Não fazer exercícios

Outro fator que afeta muito a sua produtividade do trabalho são os exercícios. **Fazer um pouco de exercício** antes de ir trabalhar diariamente, ou durante a pausa do almoço **melhora a sua produtividade**, e além disso ainda possui diversos benefícios para a saúde.

Um treino no meio dia **diminui a sonolência** diurna e ajuda a manter o foco em seu trabalho. Ele também ajuda a despertar emoções positivas a respeito do seu trabalho.



Fazer exercício físico melhora a sua produtividade

#4. Tempo e energia desperdiçado em tarefas de baixa prioridade

Normalmente as pessoas evitavam tarefas desafiadoras e desperdiçam seu tempo fazendo o trabalho fácil.

Isso afeta significativamente a sua [produtividade](#). Ele drena sua energia porque você dedica todo o seu tempo trabalho em tarefas sem importância e, em seguida, você se preocupar com as tarefas que você deveria ter trabalhado antes.

Isso leva, muitas vezes, a prazos não cumpridos e *stress* desnecessário. Para evitar isso, você precisa primeiro se perguntar como você pode utilizar o seu tempo o seu tempo da melhor maneira possível no momento.

Depois de ter respondido a essa questão, **execute uma estratégia para fazer o mais importante imediatamente.**

Através dessa estratégia você será capaz de determinar a próxima tarefa importante na qual está trabalhando e executá-la imediatamente.

#5. Ser perfeccionista

Se a perfeição é o seu objetivo, você deve se **preparar para enfrentar o fracasso**, uma vez que não é possível realizar até mesmo a tarefa mais fácil perfeitamente.

Mesmo as pessoas mais perfeitas que ousam tentar tarefas desafiadores, muitas vezes perdem prazos, uma vez que reveem uma determinada tarefa muitas vezes.

Isso não é apenas um desperdício de energia, bem como um desperdício do seu tempo também.

Ao não ser um perfeccionista, você vai conseguir realizar as tarefas que executa, e em vez de ter medo do fracasso, você sempre vai poder **aprender com seus erros.**



Não seja perfeccionista. Lembre-se que feito é melhor do que perfeito.

#6. A incapacidade de tomar uma decisão

A quantidade de tempo que você gasta tomando uma decisão vai determinar o quão produtivo você está no trabalho.

Se você enfrentar problemas na tomada de decisão ou ser completamente incapaz de tomar uma decisão, então você não deve perder o seu tempo e energia em se preocupar sobre como fazer as coisas.

Enfatizar sobre como tomar uma decisão pode drenar toda a sua

energia e faz você perder o entusiasmo sobre uma tarefa. A melhor solução pra isso é **decidir imediatamente se uma tarefa ou projeto vale a pena.**

Veja também: [Gestão de equipe de vendas: um guia para aumentar a produtividade de seu time](#)

Elimine essas atitudes e situações de sua rotina e esteja pronto para triunfar

Muitos profissionais não conseguem encontrar a resposta do motivo porque sempre precisam ficar até mais tarde para realizar o trabalho que seus colegas realizam no horário comercial.

Muitas vezes acabam aceitando as próprias desculpas de que cada pessoa tem um ritmo de trabalho, e que cada pessoa funciona melhor em um determinado momento.

Mas, muitas dessas coisas são mentiras que contamos para nós mesmos. **Todo profissional tem a capacidade de ser produtivo**, e de entregar tarefas de uma maneira satisfatória sem precisar se sacrificar a mais por conta disso.

Se você está insatisfeito a produtividade do trabalho que realiza, olhe para o seu comportamento diário – dentro e fora do trabalho – a resposta pode estar nos seus hábitos, nas suas práticas e em pequenos detalhes.

Corrigindo esses fatores, nada vai impedir você de alcançar a produtividade dos seus sonhos, e melhorar a sua rotina de trabalho.

Que entender mais sobre a produtividade do trabalho de vendas? Então baixe nosso e-book: [Guia: como ser mais produtivo e eficiente nas vendas](#)



6 atitudes e situações que afetam a produtividade do trabalho