



BOLO DO TEMPO

Psicologia de Prevenção do Esgotamento



individual



interior



desenho



30 min

PROPÓSITO

AUTOCONHECIMENTO

- gestão do tempo de qualidade

MATERIAIS

- papel branco A3
- marcadores, lápis de cor, de cera ou pastéis, ou tintas

PREPARAÇÃO

- sala silenciosa
- música ambiente

INTRO

Esta é uma ferramenta cognitiva de desenho para o desenvolvimento pessoal, e é também um exercício de planeamento e decisões sobre a gestão do tempo.



PASSOS

1. Desenha um círculo no papel que será o teu bolo do tempo. Pensa em 24 horas de um dia de trabalho típico, como é que é distribuído o teu tempo? (Também podes escolher pensar numa semana, num mês ou num ano), que tipo de fatias o teu bolo tem? Divide o bolo em fatias de acordo com o número de partes pelas quais é distribuído o teu tempo e escreve o nome delas à volta do bolo. Para terminar o teu desenho, acrescenta cor de acordo com o que te sentes que é necessário.

2. Olha para o desenho e compara as fatias:

- Como é o teu bolo final?
- Tens tempo de qualidade? Tempo para estares sozinho? Tempo para o teu corpo? Tempo para a tua cabeça? Tempo para a tua mente? Tempo para estar na natureza? Tempo para jogar ou simplesmente estar com alguém?
- O que é que o teu bolo do tempo revela sobre a tua gestão de tempo?
- O que precisas de mudar no teu bolo para satisfazer as tuas necessidades diárias e para ser mais saudável e orientado para a produção de bem estar?

3. Desenha um novo bolo do tempo com as mudanças que escolheste e que são possíveis.

4. "Prova" o teu novo bolo, experimentando o novo horário durante uma semana.

BOLO DO TEMPO



REFLEXÃO

- Como foi para ti a experiência de fazer este exercício?
- Que "sabor" tem o teu novo bolo?
- Como achas que o teu bolo do tempo pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

Ao te dares o direito de teres tempo de qualidade num dia de trabalho, dar-te-á a resiliência necessária para enfrentar as demandas do dia-a-dia.