

SKU – 050.055

Gestão da Atenção (Attention Management, not Time Management)



**Aquilo que consome sua “Atenção”, pode consumir seu “Tempo”
e especialmente sua “Vida”**

A Economia da Atenção

Faça “Gestão da Atenção” e não precisará se preocupar com a “Gestão do Tempo”

Vivemos em uma era fascinante, onde a tecnologia nos proporciona uma infinidade de possibilidades e informações ao alcance dos nossos dedos. No entanto, com tantas distrações e estímulos constantes, surge uma nova realidade: a “Economia da Atenção”.

Nesse mundo frenético, somos constantemente bombardeados por notificações, mensagens, feeds intermináveis e uma miríade de tarefas a cumprir. A multitarefa tornou-se uma virtude almejada, um símbolo de produtividade. No entanto, será que realmente estamos sendo mais eficientes?

Aqui está uma reflexão: quando nos dividimos entre várias tarefas ao mesmo tempo, nossa atenção se fragmenta e nossa capacidade de se aprofundar em uma atividade é

comprometida. A ilusão de que estamos realizando muito pode nos levar a uma superficialidade constante, deixando-nos com uma sensação de insatisfação e falta de foco verdadeiro.

É hora de repensar nossa abordagem. A gestão da atenção é um recurso valioso e escasso, e cabe a nós decidir como a investimos. Aprender a concentrar-se em uma tarefa de cada vez, dar prioridade ao que é realmente importante e reservar momentos para a contemplação e o descanso são práticas que podem nos ajudar a recuperar o controle sobre nossa atenção e nossa qualidade de vida.

Desafie-se a desconectar-se periodicamente, a silenciar as notificações e a dedicar-se inteiramente ao presente. Permita-se mergulhar profundamente em uma leitura, em uma conversa significativa ou em uma caminhada tranquila. Reconheça que sua atenção é um recurso precioso e que você tem o poder de gerenciá-la com sabedoria.

A verdadeira riqueza não está na quantidade de informações que consumimos ou nas tarefas que realizamos simultaneamente, mas sim na capacidade de direcionar nossa atenção para o que é verdadeiramente significativo. Vamos transcender a “Economia da Atenção” e buscar uma gestão consciente, onde a profundidade, a contemplação e a conexão humana ganham espaço.

Você prestou a atenção nisto?

Informações do Autor

Fernando Cesar Cardoso

Profissional de Treinamento & Desenvolvimento, com uma longa vivência em Educação Corporativa, atuou como executivo de Recursos Humanos e possui uma experiência adquirida em décadas de trabalho em empresas nacionais e multinacionais como: Petróleo Ipiranga, Sintofarma, Merrell Lepetit, Hoechst Marion Roussel, Aventis Pharma e Grupo Sanofi. Seu embasamento conceitual tem sido consolidado através de atualizações profissionais em cursos realizados em importantes instituições globais como: MIT Massachusetts Institute of Technology (Cambridge – EUA), The Oxford Group (Paris – França), ICM Inter Cultural Management (Nova York – EUA), CrowneFinch (Paris – França), Hay Group (Bridgewater – EUA) e HCI Education (Paris – França). Atuou como professor de Pós Graduação e MBA em “Gestão do Fator Humano”, “Planejamento de Recursos Humanos”, “Processos de Gestão de Pessoas”, “Recrutamento & Seleção”, “Gestão da Remuneração e do Reconhecimento” e “Liderança e Comportamento Organizacional” e “Vendas Estratégicas”. Adicionalmente completa seu perfil profissional como Gerente Executivo da Heutagus Educação Corporativa.

fernando.cardoso@heutagus.com.br

Direitos Autorais

O conteúdo deste artigo é de inteira propriedade do “Autor”, e seus respectivos direitos autorais são protegidos pela Lei 9.610 de 19.02.1998. Qualquer uso, divulgação, cópia ou disseminação de todo ou parte deste material sem a citação da fonte, são expressamente proibidos.

Responsabilidades Autorais

Adicionalmente além dos direitos da posse do conteúdo, também incide sobre o “Autor” os deveres e responsabilidades sobre sua criação de conteúdo. Este artigo é de inteira responsabilidade do “Autor” e pode não refletir necessariamente a linha educacional, conceitual, ideológica ou programática da SBTB – Sociedade Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento.

Key Words deste Artigo (em ordem alfabética)

- Desconexão
- Foco
- Gestão da Atenção
- Gestão do Tempo
- Prioridade

