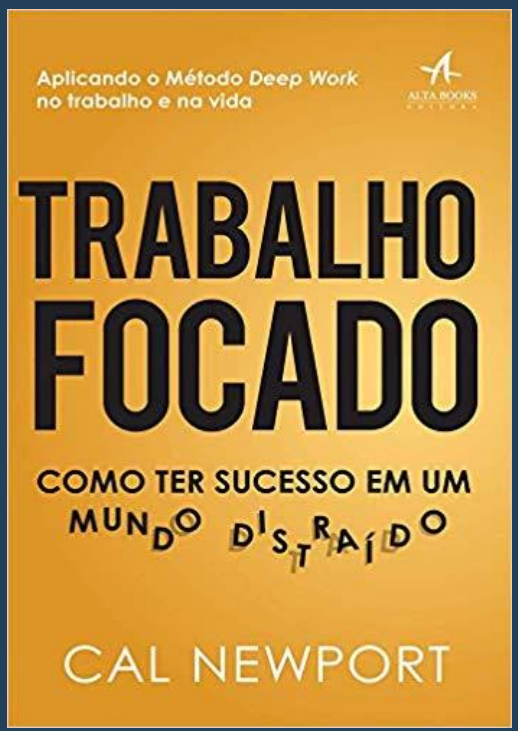

Trabalho Focado

Deep Work
Ano de publicação: 2018
Autor: Cal Newport
304 páginas
Link para compra: https://amzn.to/38NO4ZP

A obra "Trabalho Focado: como ter sucesso em um mundo distraído" do autor Cal Newport, com título original em inglês: "Deep Work", foi publicada em 2018, no Brasil.
Cal Newport dividiu este livro em duas partes. Primeiro ele argumenta que, em quase todas as profissões, manter um trabalho focado proporciona enormes benefícios, inclusive na vida pessoal. Ele então apresenta as quatro regras para alcançar esse trabalho e transformá-las (as regras) em hábito.
Este livro é um guia indispensável para quem busca um sucesso focado em um mundo distraído.

Avaliação geral

8

8 Aplicabilidade
7 Inspiração
8 Inovação
8 Impacto no resultado
8 Estrutura

Principais ideias do livro

- Multitarefa não é bom para produtividade. Ao mudar da primeira tarefa na qual estava sendo executada para outra, a nossa atenção fica ligada à primeira tarefa;
- O trabalho focado não é a única habilidade que será "valiosa" no novo pensamento econômico. Há pessoas que têm sucesso, sendo extremamentes distraídas já que o seu trabalho não exige ser muito focado, mas isso é cada vez mais raro;
- É necessário um trabalho focado pois ele leva as suas habilidades criativas ao máximo;
- Aquilo que você escolhe se concentrar exerce uma força na sua atitude futura;
- Quando você perde o foco, sua mente tende a fixar no que poderia estar errado na sua vida ao invés de se concentrar no que está dando certo.

Esse livro é indicado para quem?

Esse livro é indicado para todos aqueles que desejam ter mais foco em tarefas cognitivas exigentes. Pessoas que se distraem facilmente com as mídias sociais e tecnologias. Ele também é indicado para aqueles que deseja métodos que implica no aumento da produtividade.

Visão geral do livro

O trabalho focado

Inicialmente, Cal fornece a ideia de que no pensamento econômico atual, há duas habilidades básicas que, se você dominá-las, irá se destacar:

1. A habilidade de realizar, com rapidez, uma demanda que tem um grau de dificuldade elevado;
2. A habilidade de produzir em alto nível, com qualidade e rapidez.

Mas como desenvolver essas habilidades? Para o autor, irá depender da capacidade de se realizar um trabalho focado, ou seja, aquele trabalho que requer foco completo e atenção total e está ligado à forma que você irá otimizar o seu desempenho.
Ao contrário do trabalho focado, o trabalho superficial permite que você possa trabalhar enquanto está distraído, ou seja, não exige muito da sua mente.

Ao contrário do trabalho focado, o trabalho superficial permite que você possa trabalhar enquanto está distraído, ou seja, não exige muito da sua mente.

Para produzir em seu nível máximo de qualidade e quantidade, você precisa trabalhar por um período longo, em que não haja distrações, realizando apenas uma tarefa. Se você realiza uma tarefa e sem terminá-la, começa outra, você não conseguirá se desligar totalmente desta primeira, e com isso o seu nível de atenção cai, afetando a sua produtividade.
No entanto há um paradoxo. Ao mesmo tempo em que a economia está exigindo o trabalho focado, as grandes tendências de negócios criam barreiras para isso e te levam a um trabalho superficial, já que diminuem a capacidade das pessoas de se concentrarem profundamente no trabalho.
Isso se deve às novas tecnologias desenvolvidas, a utilização dos e-mails e mídias sociais; estamos inseridos na "cultura da conectividade", que exige que estejamos conectados o tempo todo.
Tomando a utilização dos e-mails como exemplo, no ambiente de trabalho exige-se que se leia e responda rapidamente os e-mails, até fora do horário de expediente, implicando que esteja constantemente conectado.
Através de pesquisas realizadas, concluiu-se que isso prejudica o bem-estar e a produtividade dos funcionários. Mas por que se mantém? Porque são mais fáceis, porque a nossa cultura desenvolveu uma crença de que se um comportamento se relaciona com a internet então ele é bom.
O trabalho focado também tem relação na melhora do bem-estar. A escritora de ciências, Winifred Gallagher, lança uma teoria de que:

"O seu mundo é resultado daquilo em que presta atenção; então, considere o tipo de mundo mental construído quando dedica um tempo considerável aos esforços profundos."

Se você tem um trabalho focado, isso te impedirá de concentrar ou perceber coisas muito menores e superficiais. Fixará naquilo que está dando certo, ao invés de se preocupar com o que poderia estar errado na sua vida ou com outras coisas negativas.

As 4 regras para se adotar um trabalho focado

Nessa parte, Cal Newport fornece 4 regras que irão te ajudar a adquirir um trabalho focado:

Trabalhe Profundamente

A força de vontade é limitada e para que você consiga maximizar a quantidade de trabalho focado, o autor fornece algumas estratégias. Você deve escolher aquela que mais se identifica e ritualizar a sua escolha para se tornar um hábito:

- Filosofia monástica - Desligue-se completamente do mundo; elimine todas as distrações presentes;
- Filosofia bimodal - Alterne longos períodos de isolamento para trabalho com períodos de "tempo livre" para se concentrar em outros lugares;
- Filosofia rítmica - Agende trabalhos focados, ao mesmo tempo e diariamente;
- Filosofia jornalística - Utilize um tempo livre do seu dia e faça dele um trabalho focado.

Aceite o Tédio

Estamos expostos a todo tempo a distrações. No entanto, para ter sucesso no trabalho focado é preciso resistir às distrações, ou seja, permitir-se estar à vontade com tédio. Reconheça- o como prova do seu foco.

Cal Newport fornece a técnica da "meditação produtiva" que consiste em pensar de forma profunda no seu tempo improdutivo.

"O objetivo da meditação produtiva é aproveitar um período em que você está ocupado fisicamente, mas não mentalmente – andando, correndo, dirigindo, tomando banho – e focar sua atenção em um único trabalho específico." (Cal Newport).

Para essa técnica dar certo, é preciso reconhecer que ela requer prática. Comece iniciando-a em momentos que de outra forma seriam improdutivos para considerar um problema que você precisa cuidar sem deixar a mente mudar de assunto.

Abandone as Redes Sociais

Ao analisar as ferramentas de mídias sociais, identifique quais delas criam "sucesso e felicidade em sua vida profissional e pessoal". Use-as somente se (as redes sociais) oferecerem mais benefícios e se você perder algo se não usá-las.
Cal Newport aconselha você eliminar as redes sociais por 30 dias. Depois dos 30 dias de isolamento, faça você mesmo as seguintes perguntas:

- "Esses dias de isolamento teriam sido melhores se eu estivesse utilizando as redes sociais?"
- "Alguém se importou pelo fato de eu não estar utilizando-as?"

O autor ainda ressalta para não gastar o seu tempo livre navegando nas redes sociais.

"Se der à sua mente algo significativo para fazer durante todas as horas de vigília, terminará o dia mais satisfeito e começará o próximo mais relaxado do que se a deixasse mergulhar por horas na navegação semiconsciente e não estruturada da rede." (Cal Newport)

> *Para determinar esse tempo gasto, você pode agendar tudo o que você faz.*

Elimine a superficialidade

"Uma vez atingido seu limite de retrabalho focado em determinado dia, você viverá recompensas decrescentes se tentar concentrar-se mais". (Cal Newport)

Para o autor, não se pode passar mais de quatro horas em um estado de verdadeira profundidade, ou seja no trabalho focado. Ele lista as vantagens de programar o seu dia, e uma delas é que você consegue determinar quanto tempo gasta em atividades superficiais.
Determine quanto do seu tempo você gasta "no trabalho superficial". A maioria das pessoas gasta de 30% a 50% do seu tempo nesse tipo de trabalho, que envolve como exemplo: participar de reuniões e/ou responder os e-mails.
Para determinar esse tempo gasto, você pode agendar tudo o que você faz. No início de cada dia de trabalho, crie um cronograma em blocos de no mínimo 30 minutos. Nesse cronograma, você deve definir tanto as tarefas de trabalho como as tarefas pessoais.

O que outros autores dizem a respeito?

No livro "Foco", Daniel Goleman argumenta que a prática somente te aproxima da perfeição se for feita de forma inteligente, isto é, se a pessoa que está praticando usa esse tempo para fazer ajustes e melhorias. Quanta atenção você emprega durante a prática é crucial.

O autor Greg Mckeown do livro "Essencialismo: A disciplinada busca por menos", diz que o multifoco é um problema, utilizando do mesmo raciocínio do Cal Newport. Já que não conseguimos nos concentrar em duas coisas ao mesmo tempo. E se fizer isso, vai diminuir a produtividade.

Por fim, o livro "A arte de fazer acontecer", do autor David Allen, mostra como gerenciar o seu tempo, de modo que aumente a produtividade e reduza o estresse.

Certo, mas como eu posso aplicar isso na minha vida?

Comece eliminando as distrações e permitindo que o seu cérebro se concentre em uma tarefa de cada vez.

Responda seletivamente os e-mails e tenha em mente que você não precisa fazer isso rapidamente.Além disso, se após fazer o “teste dos 30 dias sem redes sociais” você perceber que elas não fizeram diferença pra você ou para ninguém, elimine-as.

Por fim, aplique também na sua vida as quatro estratégias aqui apresentadas, para que você consiga atingir um trabalho focado.

Se você gostou desse livro, aproveite para conhecer nosso acervo completo com centenas de Pocketbooks dos maiores sucessos nas áreas de gestão, marketing e vendas, liderança, estratégia, desenvolvimento pessoal e empreendedorismo!

Clique e acesse agora:
www.pocketbook4you.com

O conteúdo apresentado acima traduz a visão e análise crítica da nossa equipe de redatores, respeitando os fundamentos de propriedade intelectual no Brasil (artigo 8, inciso I). Nenhuma parte do livro está sendo copiada. São conteúdos únicos e exclusivos, sempre dando créditos aos autores e indicando o link para aquisição da obra completa. A PocketBook4You respeita o código de direitos autorais de acordo com o estabelecido na legislação brasileira, Lei 9.610/98. Este conteúdo é de propriedade exclusiva da PocketBook4You e está protegido pela Lei de Direitos Autorais em seus artigos 46, I, (a) e em seu artigo 47, isso porque não se trata de reprodução e também não lhe implicam qualquer descrédito, pelo contrário, o direito moral é protegido e, como ressaltado anteriormente, o leitor recebe um link para adquirir a obra. É proibida a reprodução deste material sem a autorização da empresa.