

Recomendo a leitura desse artigo da Inc.com a respeito de como funcionamos enquanto “máquinas” no sentido de sermos capazes de manter o foco nas atividades ao longo do dia:

https://www.inc.com/jeff-haden/want-to-stay-focused-make-smarter-decisions-all-day-long-start-managing-attention-fatigue.html

Achei muito interessante a parte de que não somos uma máquina e não temos a mesma performance (física ou mental) durante todo o dia.

Alguns pontos bacanas da matéria que dificilmente nos damos conta:

- Muitas vezes de forma inconsciente “guardamos o jogo” ao longo do dia

(ligamos o automático em algumas reuniões) pois sabemos que uma outra reunião mais importante vai demandar maior atenção/esforço mental.

- Erroneamente deixamos temas importantes para o final do dia com o intuito de deixar as pessoas focarem ao longo do dia nas suas atividades. Cientificamente falando parece não ser uma boa decisão, pois o foco mental é capacidade de decisão será menor ao final do dia.
- Uma pausa ou momento de descontração antes de reuniões importantes faz toda a diferença no foco e capacidade de tomar decisões.