



Como funciona a nossa capacidade de atenção



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.

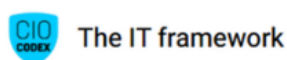
Alguns pontos bacanas da matéria que dificilmente nos damos conta:

- 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.



Arthur De Santis

Arthur De Santis é um executivo com mais de 20 anos de atuação na indústria de serviços financeiros, com destaque para bancos, processadoras de cartões, adquirentes e seguradoras, formando e liderando equipes e iniciativas ao longo de toda a cadeia de valor de Tecnologia da Informação.



O conteúdo apresentado neste website, incluindo o framework, é protegido por direitos autorais e é de propriedade exclusiva do CIO Codex. Isso inclui, mas não se limita a, textos, gráficos, marcas, logotipos, imagens, vídeos e demais materiais disponíveis no site. Qualquer reprodução, distribuição, ou utilização não autorizada desse conteúdo é estritamente proibida e sujeita às penalidades previstas na legislação aplicável