Área do Candidato
LOGIN:
SENHA: OK Esqueci minha senha

Candidato: Anunciar o seu currículo por 7 dias grátis · Buscar vagas | Empresa: Anunciar vagas grátis · Buscar currículos | Ajuda

CARREIRA&SUCESSO
O Portal Carreira & Sucesso é uma publicação digital da Catho. Aqui você encontra informações relacionadas ao mercado de trabalho, que irão auxiliá-lo em seu desenvolvimento profissional.

Busca

Expediente

Home | Notícias | Dicas | Entrevistas | Colunistas | Gestão & RH | Videos | Quiz Profissional | Modelos de Currículo | Guia de Profissões | Pesquisa dos Profissionais | Blog

Home > Dicas > Comportamento > 4 dicas para você não se tornar refém das novas tecnologias no trabalho

Aparência
Aplicativos
Comportamento
Currículo
Cursos
Entrevista de Emprego
Filmes
Livros
Primeiro Emprego
Salário

Receba nossa Newsletter
Nome:
E-mail:

Principais Assuntos
profissional carreira mercado de trabalho competências empresa RH relacionamento motivação ambiente de trabalho gestão evento

07/05/2014 - 4 dicas para você não se tornar refém das novas tecnologias no trabalho

Autor: Caio Lauer

+1 10 Gosto 49 Compartilhe |

Mês passado, correu um boato sobre a França estipular uma lei que proibia seus profissionais de acessarem e-mails corporativos após o fim do expediente, ou seja, depois das 18h. A notícia é falsa em partes. O que ocorreu, na verdade, foi a proibição de acesso para uma categoria específica – engenheiros que não atuam na jornada normal de trabalho por lá, que é de 35 horas semanais.

O assunto traz uma reflexão sobre como as novas tecnologias, que encurtam distâncias e agilizam muito nossas vidas, também podem ser as vilãs da sobrecarga de trabalho. No Brasil, por exemplo, a jornada semanal é de 44 horas, porém sabemos que muitos de nós estendemos essa atuação quando respondemos um e-mail de trabalho na volta para casa, no final de semana, ou até mesmo durante as férias!

Afinal, nos tornamos escravos das novas ferramentas de trabalho, como smartphones, tablets ou os simples aparelhos celulares? Até que ponto as empresas realmente devem exigir nossa atividade quando estamos fora da jornada comum?

Para o **educador e especialista em orientação profissional Mauricio Sampaio**, o uso de qualquer dispositivo móvel, mais do que a necessidade de utilizar, desenvolve uma força do hábito. "Então, mesmo em um restaurante, ou em um passeio com a família, todo mundo acaba checando suas mensagens", comenta.

Ainda para Sampaio, a tendência é sermos cada vez mais abordados pelas empresas e "seguidos" pelos chefes. "Além dos e-mails corporativos, ferramentas como Skype, Whatsapp e até o Facebook, também vêm sendo utilizadas para fins profissionais", relata.

Confira, abaixo, 4 dicas do especialista, para que você consiga deixar de lado seu *gadget* quando o assunto é trabalho, e ter mais qualidade de vida:

1. Delimite horários para acessar e-mails (e garanta que todos saibam disso)

Já escutei gente afirmando que só checa e-mails duas vezes por dia, pela manhã e à noite. Desta forma, a pessoa deixa claro que não adianta ficarem esperando uma resposta rápida de sua parte, uma vez que tem esses horários específicos para ver sua caixa de entrada.

2. Converse com seu gestor

Combine com seu chefe sobre quais horários são mais tranquilos para receber e executar certas demandas. Uma comunicação clara é importante para alinhar expectativas de ambas as partes.

3. Alinhe valores

Em caso de um novo emprego, analise a política da empresa e entenda como funcionam as relações de trabalho naquele local. Os valores da organização devem ser compatíveis aos do profissional, e a qualidade de vida depende muito das decisões que tomamos.

4. Confie no bom senso

Conheço muita gente que recebe e-mail de trabalho na sexta à noite ou no sábado pela manhã, por exemplo. Cabe à pessoa saber que precisa ter qualidade de vida, mas também é responsabilidade da empresa preservar o descanso dos seus funcionários.

Leia mais sobre:

empresa | gestão | líder | mercado de trabalho | profissional | qualidade de vida

Artigos Relacionados:

10/03/2014 - Conheça Marcelo Pinto, o palestrante do bom humor

24/01/2014 - Profissional especialista: é possível ter sucesso sem ser líder

24/04/2014 - Empowerment: autonomia e motivação profissional

22/04/2014 - Eduardo Carmello fala sobre a Gestão da Singularidade

▲ TOPO

Serviços para profissionais
- Cadastrar currículo
- Buscar vagas
- Cadastro Catho
- Elaboração de Currículo
- Análise de Currículo
- Carta de Apresentação
- Aviso Gratuito de Vagas
- Outros serviços

Serviços para empresas
- Anunciar vagas
- Busca de Currículos
- Questões Online
- Treinamento Empresarial
- Administrador de Estágios
- Pesquisa Salarial
- Ferramenta Trabalhe Conosco

Institucional
- Sobre a Catho
- Eventos
- Certificações
- Catho na imprensa
- Anuncie na Catho
- Programa de Afiliados
- Política de Privacidade

Links úteis
- Trabalhe na Catho
- Indique a Catho
- Mapa do site
- Opine sobre esta página
- Ajuda
- Telefone Catho
- Empregos no Brasil
- Empleos en Mexico
- Jobs in Asia
- Jobs in Australia

Prêmios

Ver todos

Mídias Sociais

Orkut
Twitter
Linkedin
Facebook
Youtube

Copyright© 1996-2014 Catho. Todos os direitos reservados.