

10 COMPORTAMENTOS SIMPLES QUE AJUDAM NO MINISTÉRIO PASTORAL



O ministério pastoral exige líderes produtivos e eficientes. Para aumentar a produtividade, porém, há diversas estratégias. Pensando nisso, segue uma série de dicas para os pastores observarem, praticarem e analisar os resultados. Confira.

1. Break time - Assim como as férias são extremamente importantes para limpar a mente, relaxar o corpo e recarregar as baterias para voltar ao trabalho altamente produtivo, alguns momentos de descanso durante o expediente vão ajudar a clarear as ideias, e dar uma boa reduzida no estresse.

Simples cinco minutos de caminhada não só serão extremamente úteis para arejar a mente como ajuda no fluxo sanguíneo. Portanto, vá para fora do gabinete, respire profundamente e mude um pouco de cenário. Você retornará ao ambiente de trabalho com mais disposição.

2. Defina suas prioridades - Quanto mais organizado seu dia, mais fácil será evitar o estresse e mais produtivo você poderá ser. A recomendação aqui é assim que você levantar, antes de iniciar suas atividades diárias, fazer uma lista de afazeres. Se quiser economizar tempo, faça essa lista sempre no final do dia, com as atividades que deverão ser realizadas no próximo expediente.

A lista deve ter uma ordem, ou seja, liste as atividades de acordo com suas prioridades. À medida que for realizando suas tarefas, vá retirando ou sinalizando na sua listinha que a tarefa foi concluída. Isso te ajuda a sentir mais produtivo.

3. Pense a longo prazo - Um grande problema dos pastores é pensar apenas no curto prazo, ou seja, limitam-se nas suas atividades diárias e rotineiras. Claro que elas são importantes, porém, tudo que as pessoas fazem devem ter um sentido maior, um significado maior.

A sugestão, portanto, é refletir sobre o que você quer atingir ao final de um ano de trabalho, aonde você quer chegar. Defina seus objetivos de longo prazo, escreva em um papel e cole ao lado do seu computador ou perto da sua principal ferramenta de trabalho. Essas metas vão te dar mais motivação para trabalhar, o que refletirá na sua produtividade. Além disso, use esses objetivos como argumento quando for avaliado pela igreja em algum momento.

4. Chegue cedo - Produtividade não combina com distrações. Um gabinete silencioso e vazio significa paz e a possibilidade de se concentrar mais. Os atendimentos no gabinete são as principais distrações e podem realmente afetar sua produtividade. Portanto, chegar mais cedo pode trazer grandes retornos.

5. Use a internet como sua aliada - Alguns estudos já comprovaram que dar uma 'surfada' na internet, com o objetivo de refrescar a mente pode ajudar na produtividade. Portanto, não se sinta culpado ao fazer algumas pequenas paradas para surfar na internet. Invista de 5 a 10 minutos navegando nos seus sites preferidos. Isso ajuda a refrescar a mente e te devolve a produtividade.

6. Foque em apenas uma tarefa - Você pode achar que é um pastor mais produtivo fazendo diversas tarefas ao mesmo tempo. Ou que precisa fazer isso, pois o ministério pastoral exige. Porém, *coachs* de carreira concordam que o cérebro trabalha melhor quando está focado em apenas uma atividade.

Se quiser aumentar sua produtividade, foque em apenas uma tarefa e insista nela até terminar, sem desviar sua atenção para outras questões. Evite ficar trocando de uma tarefa para a outra, sem terminar nenhuma.

7. Medite - Meditação não significa apenas sentar em uma posição estranha e ficar emitindo ruídos. O que você precisa é fazer alguma coisa que te relaxe. Alguns momentos de respiração profunda e um pouco de alongamento pode ser feito com facilidade na sua própria mesa e contribuem bastante para a produtividade.

8. Lembre-se do lanchinho - Alimentos com alto teor de proteína e fibras ajudam bastante na produtividade. Se for comer alguma fruta, ótimo. Mas tente adicionar no seu lanchinho alimentos com fibras, como cereais. Evite, sempre, biscoitos e salgadinhos, eles possuem açúcares simples em sua composição que rapidamente aumentam os níveis de açúcar no sangue, o que não é bom para a saúde no longo prazo.

9. Tire uma sonequinha - Nem todos os pastores trabalham ao lado de casa, mas, para os que têm a sua disposição uma cama, a sugestão é descansar de 15 a 20 minutos no começo da tarde. Estudos médicos já mostraram que poucos minutos de sono nesse período podem aumentar a produtividade, a atenção e melhorar o humor das pessoas.

10. Lembre-se da água - Quando o seu corpo está desidratado, todos os seus sistemas trabalham aquém da capacidade máxima. Isso faz com que seja mais difícil para você se manter focado e, conseqüentemente, afeta na produtividade. Muitos pastores acabam se rendendo ao café e aos energéticos, mas eles só conferem curtos períodos de energia e debilitam a saúde. Portanto, prefira os bons copos de água.

Para finalizar, será muito válido de complementarmos esses 10 comportamentos com 12 conselhos do cardiologista Ernesto Artur¹:

1. Não cuide de seu trabalho antes de tudo. As necessidades pessoais e familiares são prioritárias.
2. Não trabalhe aos sábados o dia inteiro e, de maneira nenhuma, trabalhe aos domingos.

¹ Cf. <http://tortija.com.br/2012/10/cuide-bem-do-seu-coracao/>

3. Não permaneça no escritório à noite e não leve trabalho para casa e/ou trabalhe até tarde.
4. Ao invés de dizer “sim” a tudo que lhe solicitarem, aprenda a dizer “não”.
5. Não procure fazer parte de todas as comissões, comitês, diretorias, conselhos e nem aceite todos os convites para conferências, seminários, encontros, reuniões, simpósios etc.
6. Se dê ao luxo de um café da manhã ou de uma refeição tranquila. Não aproveite o horário das refeições para fechar negócios ou fazer reuniões importantes.
7. Pratique esportes. Faça ginástica, natação, caminhe, pesque, jogue bola ou tênis.
8. Tire férias sempre que puder, você precisa disso. Lembre-se que você não é de ferro.
9. Não centralize todo o trabalho em você, não é preciso controlar e examinar tudo para ver se está dando certo... Aprenda a delegar.
10. Se sentir que está perdendo o ritmo, o fôlego e sentir aquela dor de estômago, não tome logo remédios, estimulantes, energéticos e antiácidos. Procure um médico.
11. Não tome calmantes e sedativos de todos os tipos para dormir. Apesar de eles agirem rápido e serem baratos, o uso contínuo fazem mal à saúde.
12. E por último, o mais importante: permita-se a ter momentos de oração, meditação, audição de uma boa música e reflexão sobre sua vida. Isto não é só para crédulos e tolos sensíveis; faz bem à vida e à saúde.

* Este artigo é uma adaptação de “Produtividade: confira 10 comportamentos simples que ajudam a impulsionar a sua”, publicado pela Infomoney, cf. http://www.acervoleis.com.br/popuplei.asp?lei_id=126518.