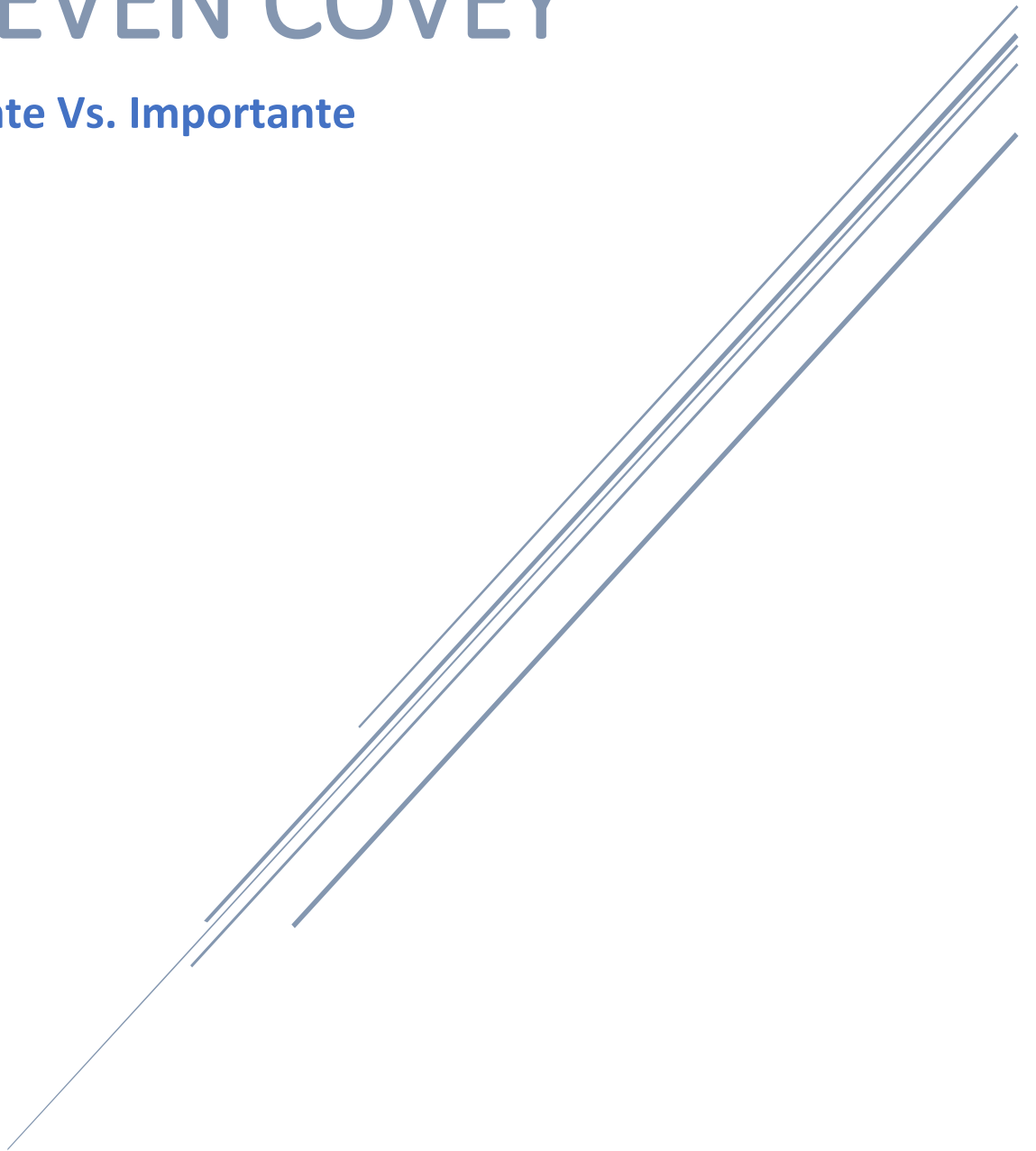




fullmind
COACHING

A MATRIZ DE STEVEN COVEY

Urgente Vs. Importante



A constante sensação de que fazemos tantas coisas ao longo do dia, acabamos esgotados, com a sensação que o mesmo não foi produtivo e que quase não fizemos nada, é fruto da falta de clareza acerca da distinção entre aquilo que fazemos que é importante e urgente.

Esta matriz vai trazer clareza a esse processo.

Instruções para o preenchimento da matriz (folha 3):

- 1 – Olha para o quadro de baixo e vê a descrição dos 4 quadrantes.
- 2 – Ser totalmente honesto(a) contigo.
- 3 – Preencher cada quadrante com as tuas atividades diárias.
- 4 – Refletir acerca das atividades que estão no quadrante IV e de que forma é que a sua eliminação torna o teu dia mais produtivo para tarefas que sejam mais importantes.
- 5 – Olhar para as tarefas no quadrante II e de que forma as podes tornar frequentes no teu dia, dando-te com isso uma sensação constante de evolução e crescimento.

	Urgente	Não urgente
Importante	Quadrante I – Importante e urgente - Gerir – Quadrante das necessidades – <i>Fazer - Itens que necessitam de ser tratados imediatamente</i>	Quadrante II – Importante mas não urgente – Foco – Quadrante do planeamento – <u><i>O mais importante e para onde devemos direcionar a nossa atenção.</i></u>
	<ul style="list-style-type: none"> • Crises • Resolução de Problemas • Emergências • Deadlines • Preparações de Last-minute 	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenção • Planeamento • Procura de novas oportunidades • Crescimento Pessoal • Lazer
Não importante	Quadrante III – Não importante mas urgente - Evitar – Quadrante das deceções – Delegar em caso de possibilidade. É aqui que estão a maioria das nossas tarefas.	Quadrante IV – Não importante e não urgente - Eliminar ou minimizar – Quadrante do desperdício. Tarefas que não acrescentam qualquer valor ao nosso dia. Eliminar
	<ul style="list-style-type: none"> • Interrupções • Distrações • Alguns telefonemas • Alguns emails • Algumas reuniões 	<ul style="list-style-type: none"> • Trivialidades • Emails banais • Atividades de escapismo (Navegar na internet) • Leituras irrelevantes

Urgente

Não urgente

Importante

Não importante

	Urgente	Não urgente
Importante		
Não importante		