III Congresso Internacional de Ciência, Tecnologia e Desenvolvimento

20 a 22 de outubro de 2014

CIÊNCIA E TECNOLOGIA PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIAL

EPH1002

GESTÃO DO TEMPO: ANÁLISE DO COMPROMETIMENTO DA QUALIDADE DE VIDA

STEFANY DE SOUZA SANTOS
ANA MONIQUE VELOSO
stefany.santoss@hotmail.com
ADMINISTRAÇÃO NOTURNO
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

ORIENTADOR(A)
DRAUZIO ANTONIO REZENDE JUNIOR
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

RESUMO

GESTÃO DO TEMPO: ANÁLISE DO COMPROMETIMENTO DA QUALIDADE DE VIDA O estudo por qualidade de vida foi desenvolvido com base em pesquisas e estudos, a fim de estruturar seus principais elementos e componentes levantando fatores fundamentais e determinantes relacionados à vida e a organização do tempo. Em meio ao mundo moderno e as sobrecargas que os seres humanos enfrentam, é preciso aprender a lidar e se adequar a todo o momento, é necessário gerar uma nova forma de vida para que a qualidade da mesma permaneça vigorando. Dividir o tempo entre a vida pessoal e profissional, isso nada mais é que a administração do tempo. Os fatores mais relevantes estão nos aspectos de transição entre o ambiente de trabalho, lazer, familiar, social, acadêmico e outras atividades produtivas do dia a dia. É de extrema importância não se esquecer dos bons hábitos, como os horários de descanso, o direito a saúde e a consolidação dos compromissos. Neste trabalho são abordados assuntos relacionados ao tema como a história, evolução, conceitos, fatores consideráveis, necessidades humanas, segurança, saúde e organização do tempo. Com isso, este trabalho tem como objetivo apresentar um processo de melhoria de vida baseado na gestão do tempo, analisando todos os fatores que possam influenciar em sua melhoria e os fatores que possam atrapalhá-la, além de demonstrar como a administração do tempo pode melhorar a qualidade de vida das pessoas. Essa pesquisa tem a sua importância em auxiliar e contribuir diretamente ao estudo da estratégia do tempo que viabiliza na qualidade de vida com isso aprimora o conhecimento sobre os assuntos abordados, demonstrando como o tempo é determinante para uma melhor qualidade de vida. O estudo teve embasamento teórico em literatura como livros, artigos e sites, sobre o assunto tratado e informações citadas pelos autores pesquisados. O objetivo é demonstrar como a administração do tempo pode melhorar a qualidade de vida das pessoas, com os processos apresentados. Além da relevância, da delimitação e conteúdos relacionados esta pesquisa é composta por um questionário que foi elaborado, com base em questões ligadas diretamente a gestão e administração do tempo, a motivação, e a qualidade de vida. A pesquisa será aplicada em setores administrativos de empresas de pequeno, médio e grande porte, e através das informações colhidas se espera um resultado preliminar, em que os funcionários insatisfeitos perdem o tão valioso tempo na busca da excelência dos resultados acima da média e no desempenho de diversas tarefas simultaneamente, e com isso não conseguem ter um ensejo hábil para focarem também na qualidade de vida, com isso, serão aplicadas as técnicas, métodos e propostas apresentadas neste trabalho que solucionem e minimizem as principais causas que afetam a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas.