

Gestão de projetos pessoais: um framework para organizar a vida e concretizar objetivos

Personal project management: a framework for organizing life and achieving goals

Gestión de proyectos personales: un marco para organizar la vida y alcanzar objetivos

Recebido: 17/11/2020 | Revisado: 19/11/2020 | Aceito: 23/11/2020 | Publicado: 28/11/2020

Lamara Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9790-9485>

Universidade de São Paulo, Brasil

E-mail: lamara@consultoralgpd.com.br

Priscila Fortes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7960-1479>

Universidade de São Paulo, Brasil

E-mail: priscilafortes@gmail.com

Henry de Castro Lobo dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1400-3811>

Universidade Estadual de Campinas, Brasil

E-mail: h190839@dac.unicamp.br

Resumo

A gestão de projetos, têm se consolidado cada vez mais nas empresas, na medida em que se busca a melhoria contínua de processos, qualidade nas entregas, cumprimento dos prazos e custos acordados. Desta forma, mediante às transformações dos negócios e da tecnologia, novas abordagens e ferramentas surgem diariamente aprimorando cada vez mais a forma de gerir os projetos. Neste cenário, encontramos muitos conteúdos, metodologias, frameworks e estudos de casos, destinados à projetos organizacionais. Todavia, na nossa vida nos deparamos com diversos desafios e atividades do cotidiano, que podem ser encaradas como projetos pessoais e, da mesma forma, podem ser gerenciadas. Sob esta perspectiva, tendo como contexto as dificuldades que a grande maioria dos indivíduos encontram para organizar a vida, desenvolveu-se um framework para gestão de projetos pessoais. O objetivo deste trabalho é apresentar um Framework desenvolvido para prover aos indivíduos a capacidade de

refletir sobre suas conquistas, insatisfações e objetivos, bem como, transformar a maneira de enxergar diversas vontades e sonhos, como verdadeiros projetos pessoais. O Framework contempla uma fase de conceituação sobre gestão de projetos e três etapas práticas compostas por: Análise Swot destinada para a vida pessoal; Mapa mental de projetos e o Kanban diário, adaptado para o calendário semanal. O Framework foi aplicado em 10 pessoas de diferentes idades e profissões, com o objetivo de identificar as principais necessidades de planejamento de vida e organização diária. O uso do Framework permite aos indivíduos aumentar sua performance e produtividade, ao concretizar projetos pessoais, os quais, tornam-se gerentes de projetos de suas vidas.

Palavras-chave: Gestão de projetos pessoais; Organização diária; Planejamento do tempo; Produtividade; Alta performance.

Abstract

Project management has become increasingly consolidated in companies, as it seeks the continuous improvement of processes, quality in deliveries, compliance with agreed deadlines and costs. In this way, through the transformations of business and technology, new approaches and tools emerge daily improving more and more the way of managing projects. In this scenario, we find many contents, methodologies, frameworks and case studies, aimed at organizational projects. However, in our life we face several challenges and activities of daily life, which can be seen as personal projects and, in the same way, can be managed. From this perspective, taking as context the difficulties that the vast majority of individuals encounter to organize their lives, a framework for personal project management has been developed. The Framework developed, aims to provide individuals the ability to reflect on their achievements, dissatisfaction and goals, as well as transform the way to see various wills and dreams, as true personal projects. The Framework includes a conceptualization phase on project management and three practical steps composed of: Swot Analysis intended for personal life; Project Mind Mapping and the daily Kanban, adapted for the weekly calendar. The Framework was applied to 10 people of different ages and professions, with the aim of identifying the main needs of life planning and daily organization. Using the Framework allows individuals to increase their performance and productivity by carrying out personal projects, which become project managers of their lives.

Keywords: Personal project management; Daily organization; Time planning; Productivity; High performance.

Resumen

La gestión de proyectos, se ha consolidado cada vez más en las empresas, en la medida en que se busca la mejora continua de procesos, calidad en las entregas, cumplimiento de los plazos y costos acordados. De esta forma, mediante las transformaciones de los negocios y de la tecnología, nuevos enfoques y herramientas surgen diariamente mejorando cada vez más la forma de gestionar los proyectos. En este escenario, encontramos muchos contenidos, metodologías, frameworks y estudios de casos, destinados a proyectos organizacionales. Sin embargo, en nuestra vida nos encontramos con diversos desafíos y actividades cotidianos, que pueden ser consideradas como proyectos personales y, de la misma manera, pueden ser gestionadas. Bajo esta perspectiva, teniendo como contexto las dificultades que la gran mayoría de los individuos encuentran para organizar la vida, se ha desarrollado un framework para gestión de proyectos personales. El Framework desarrollado, pretende proporcionar a los individuos la capacidad de reflexionar sobre sus logros, insatisfacciones y objetivos, así como, transformar la manera de ver diversas voluntades y sueños, como verdaderos proyectos personales. El Framework contempla una fase de conceptualización sobre gestión de proyectos y tres etapas prácticas compuestas por: Análisis Swot destinada para la vida personal; Mapa mental de proyectos y el Kanban diario, adaptado para el calendario semanal. El Framework fue aplicado en 10 personas de diferentes edades y profesiones, con el objetivo de identificar las principales necesidades de planificación de vida y organización diaria. El uso de Framework permite a los individuos aumentar su rendimiento y productividad, al concretar proyectos personales, los cuales se convierten en gerentes de proyectos de sus vidas.

Palabras clave: Gestión de proyectos personales; Organización diaria; Planificación del tiempo; Productividad; Alto rendimiento.

1. Introdução

Grandes feitos para a humanidade foram grandes projetos, desde às pirâmides do Egito, até a revolução industrial, o homem vem aperfeiçoando os processos da Gestão de Projetos. Diversas metodologias, ferramentas e frameworks, surgiram com o objetivo de melhorar os processos e a maneira de realizar os projetos. No entanto, tais feitos veem sendo aplicados em massa no mundo corporativo, e raramente encontramos estudos de casos, sobre a aplicação destas ferramentas em projetos da vida pessoal.

“Meu dia deveria ter 48 horas”, “tudo que começo não termino”, “está difícil conciliar a vida pessoal e profissional”, “este ano passou voando” ... Diversas queixas e ditados sobre

falta de planejamento do tempo, organização e foco, tornam-se cada vez mais frequentes, na sociedade atual, que sofre uma overdose informações diárias.

Diante deste cenário, estagnar, ligar o automático ou frustrar-se profundamente diante das falhas, têm sido algumas das alternativas encaradas pela maioria das pessoas, que deixam se concretizar objetivos importantes, para investir o tempo, na maioria das vezes, em distrações que não fazem parte de suas prioridades.

Entre outros motivos, Cockerell (2014), afirma que para alcançar o sucesso e felicidade, precisamos ser organizados não só apenas na vida profissional (fazendo controles qualidade, checklists etc), mas também na vida pessoal. Senão, de que forma transformaremos nossos sonhos em realidade?

Este questionamento, nos faz refletir sobre pôr em prática nossos planos, que segundo Allen (2015), não é apenas sobre fazer as coisas acontecerem. É sobre estar apropriadamente envolvido com seu trabalho e em sua vida.

Tal fato se evidencia, através de nossas angústias diárias em busca de maior qualidade de vida e felicidade, sendo que ambos os fatores, dependem diretamente da forma como a qual aproveitamos o nosso tempo e conseguimos controlar a nossa própria vida. Tornar-se o gerente de projetos dos seus projetos pessoais, exige uma maior autodisciplina, motivação e ferramentas de gestão, pois não teremos um chefe para nos cobrar entregáveis, resultados e gerir um cronograma.

Na mesma perspectiva, Moura (2017), relata que ouvimos muito que precisamos ter uma alta produtividade para não procrastinar e adiar tarefas importantes, entre outras dicas, e concordamos com praticamente todos os conselhos sobre produtividade. Contudo, sabemos o que fazer, mas nem sempre como fazer.

É nesta lacuna, que este trabalho é desenvolvido e tem por objetivo principal utilizar tudo que aprendemos e já testamos/aperfeiçoamos na administração e projetos organizacionais, em nossa vida pessoal. Para que desta forma, possamos alcançar resultados maiores, realizar diversos sonhos “engavetados”, bem como, melhorar diversas áreas da vida como saúde, lazer, financeiro, desenvolvimento pessoal, profissional e outros.

Através da construção de um framework para organizar os projetos pessoais, este trabalho também tem como objetivo, aplicá-lo e verificar sua eficácia, em um grupo de estudo de caso de 10 pessoas, de estilos de vida, profissão e faixa etária completamente distintos.

2. Metodologia

2.1 Materiais e Métodos

Foi utilizada a metodologia quantitativa para coletar dados numéricos por meio do uso de medições de grandeza. Estes métodos geram conjuntos ou massas de dados que podem ser analisados por meio de porcentagens (Pereira et al., 2018).

Da mesma maneira, foram utilizados métodos qualitativos, nos quais é importante a interpretação por parte do pesquisador com suas opiniões sobre o fenômeno em estudo. (Pereira et al., 2018).

O presente estudo foi conduzido e coletado entre os meses de junho e agosto de 2017.

Uma vez que o gerenciamento de projetos é tão complexo quanto os projetos que desenvolvemos no âmbito corporativo e consiste de diversas teorias, conceitos e ferramentas, devemos considerar a história do Gerenciamento de Projetos, até chegar as principais práticas utilizadas hoje em dia, incluindo os métodos ágeis e os principais pilares da administração. Dessa forma, partindo-se uma abordagem metodológica descritiva, optou-se pela divisão do projeto em cinco etapas, sendo:

- a) pesquisa dirigida para um grupo de 86 pessoas, para analisar a percepção dos mesmos sobre a gestão de projetos pessoais;
- b) 10 pessoas foram escolhidas para participar de um estudo de caso para aplicar um framework de gestão de projetos pessoais;
- c) o público do estudo de caso, através de uma apresentação, foi contextualizado sobre o tema;
- d) após o entendimento do tema, realizaram a construção de um framework visual;
- e) durante um período de 2 meses, aplicaram o mesmo em suas vidas e tiveram acompanhamento semanal para eventuais esclarecimentos de dúvidas e mensagens motivacionais.

A pesquisa dirigida ao grupo, foi realizada por meio de formulário online, construído no Google Forms e contou com 86 respostas. A mesma, teve como objetivo principal, trazer luz às principais dificuldades que os mesmos possuem para organizar a vida e seus projetos pessoais — bem como, abordar os principais fatores que impulsionam a concretização de objetivos, como da mesma forma, mostrar os principais sabotadores na busca de produtividade e qualidade de vida.

A presente pesquisa, contempla as seguintes questões:

- 1- Qual a sua faixa etária?
- 2- Sexo.
- 3- Quantos projetos pessoais você tem planejado para os próximos 3 anos?
- 4- Você já ouviu falar sobre gestão de projetos pessoais?
- 5- Você se preocupa diariamente e se cobra com seus planos, objetivos e metas?
- 6- Como você gerencia seus projetos pessoais?
- 7- Quantas metas/planos/objetivos você concretizou no último ano?
- 8- Você já utilizou alguma dessas ferramentas para organizar sua vida pessoal:

Kanban, Mapa Mental, Design Thinking, WBS, Project?

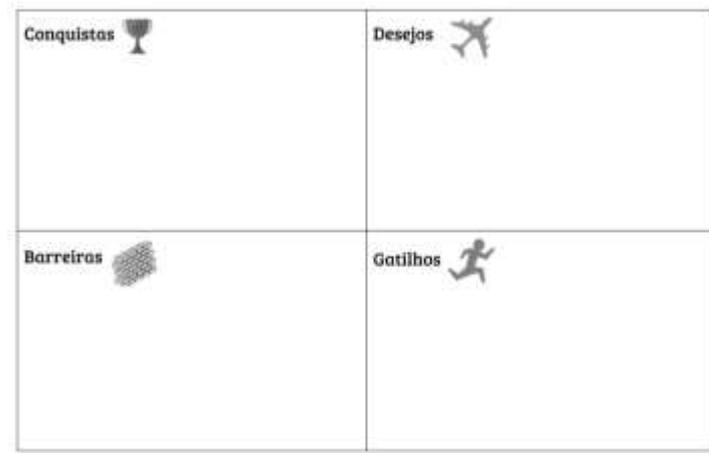
- 9- Como você avalia que está sua qualidade de vida hoje?
- 10- Você pratica atividades físicas, cuida da sua alimentação e de sua saúde?
- 11- Quantos cursos/eventos/palestras você foi no último ano?
- 12- Qual nível de importância você dá para seus planos/sonhos/projetos pessoais?
- 13- Como você avalia que está sua disponibilidade de tempo para fazer o que você gosta?
- 14- Como você se identifica com essa frase: "Eu até tenho vários planos e objetivos para melhorar minha vida, mas tudo que começo não termino..."

Tais dados inspiraram a criação do framework de gestão de projetos pessoais, e de 10 pessoas de perfis e estilos de vida completamente distintos, foram convidadas para aplicar o framework em suas vidas. Devido ao fato, do tema Gestão de Projetos Pessoais, ser novo para muitas pessoas, o grupo do estudo de caso, foi contextualizado, através de uma apresentação no Power Point, sobre este e outros assuntos: História da gestão de projetos; Identidade Organizacional (Missão, visão e valores), Métodos ágeis e para finalizar, foram convidados a gerenciar o projeto mais importante do mundo: Sua vida!

Para a elaboração deste framework, foram criadas quatro etapas processuais, ou seja, para que a predecessora seja iniciada a predecessora, deve ter sido concluída previamente:

1. Passo 1 - Análise Swot pessoal: SWOT é a sigla em inglês para Forças (Strengths), Fraquezas (Weakness), Oportunidades (Opportunities) e Ameaças (Threats). Este modelo foi adaptado para a vida pessoal e dividido nos 4 quadrantes, conforme modelo abaixo demonstrado no Quadro 1:

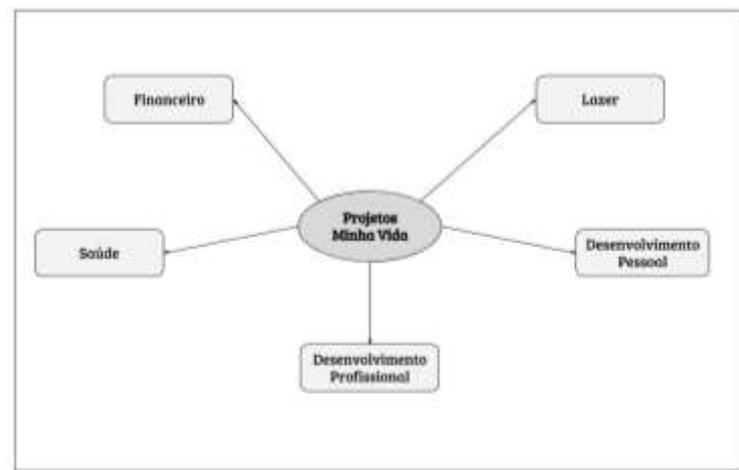
Quadro 1. Análise SWOT pessoal.



Fonte: Adaptado de Hofrichte (2017).

- a. Conquistas: O que você alcançou até hoje (objetivos, planos e sonhos)?
 - b. Desejos: O que falta alcançar? O que gostaria de ter feito que não fez ainda? Dê onde vem sua motivação maior? O que te move e instiga?
 - c. Barreiras: Quais suas fraquezas/ameaças? O que te impede de ir mais longe e alcançar seus objetivos? O que te traz medo e insegurança?
 - d. Gatilhos: O que fazer para mudar de vida agora? O que você tem de recursos agora a seu favor?
2. Mapa mental de projetos: Nesta etapa, os desejos e vontades são convertidos para projetos, através de um objetivo claro (geralmente, incluindo métricas) além da data de início e fim, para concretizá-los. Estes, são organizados no mapa mental, através de 5 áreas da vida, que foram classificadas conforme visto na Figura 1:

Figura 1. Mapa mental de projetos.



Fonte: Autores.

3. Kanban Diário: Após listar os projetos no mapa mental, aqueles mais prioritários que precisam ser realizados a curto prazo, são colocados na coluna TO DO e quebrados em tarefas, que são organizadas de acordo com os dias da semana e seus respectivos períodos, que são planejadas para serem realizadas. Conforme modelo mostrado no Quadro 2:

Quadro 2. Kanban diário.

TO DO	Periodo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Done
	Manhã								
	Tarde								
	Noite								

Fonte: Adaptado de Hofrichte (2017).

3. Resultados e Discussão

3.1. Resultados das Análises da Pesquisa

Com o objetivo de descrever os resultados alcançados com as análises da pesquisa, que permitiu a construção do framework e sua posterior aplicação ao grupo do estudo de caso, são apresentadas 3 etapas: A primeira buscou em trazer luz sobre as principais percepções e dificuldades na gestão de projetos pessoais, de acordo com os resultados obtidos na pesquisa. A segunda, consistiu em apresentar os frameworks construídos pelos participantes do grupo supracitado, bem como, o que resultou da aplicação do mesmo, como método para organizar a vida e atingir objetivos. A terceira, relatou os feedbacks enviados pelo grupo e o que vêm sendo feito após a conclusão do trabalho.

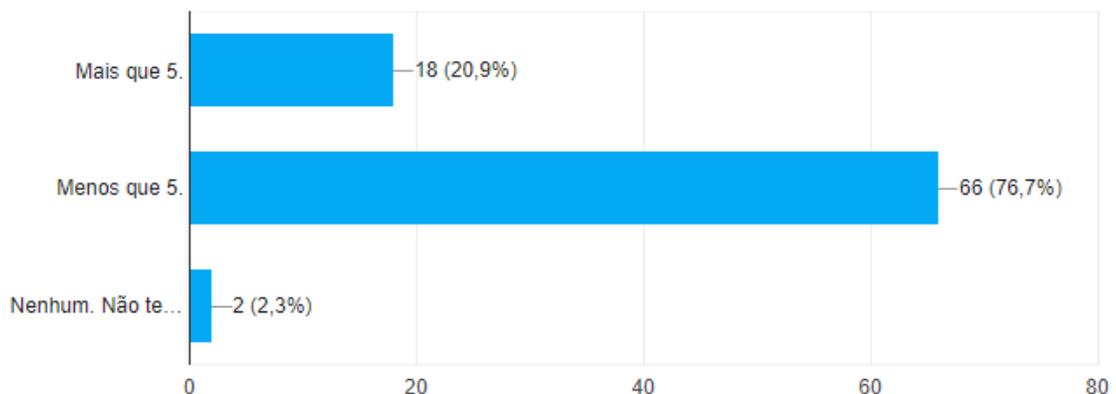
A partir da pesquisa realizada sobre Gestão de Projetos Pessoais, com o grupo de 86 pessoas, foi possível construir diversas análises sobre os índices obtidos, sobretudo, no que se refere às questões de gerenciamento do tempo e organização pessoal.

As análises provenientes da pesquisa, puderam ser confrontadas, com os resultados

alcançados através dos depoimentos e experiência relatadas, pelo grupo do estudo de caso, que utilizou o Framework, para gerenciar suas vidas e seus projetos pessoais.

Nesta perspectiva, dentre os resultados obtidos com a pesquisa sobre Gestão de Projetos Pessoais, destaca-se que apenas 20,9% dos participantes afirmam ter mais que cinco projetos pessoais planejados para os próximos 3 anos, demonstrado na Figura 2. Tal dado evidencia que, de fato, há pouco planejamento sobre a vida pessoal e que desejos e vontades do dia-a-dia não são encarados como projetos.

Figura 2. Porcentagem de projeto pessoais planejados para os próximos 3 anos.



Fonte: Autores.

Segundo Vargas (2009), projeto é caracterizado por uma sequência clara e lógica de eventos, com início, meio e fim, que se destina atingir um objetivo claro e definido. Desta forma, podemos converter diversos desejos rotineiros como projetos, incluindo uma data de início e fim e métricas para que o objetivo se torne mais claro, de acordo com os exemplos abaixo:

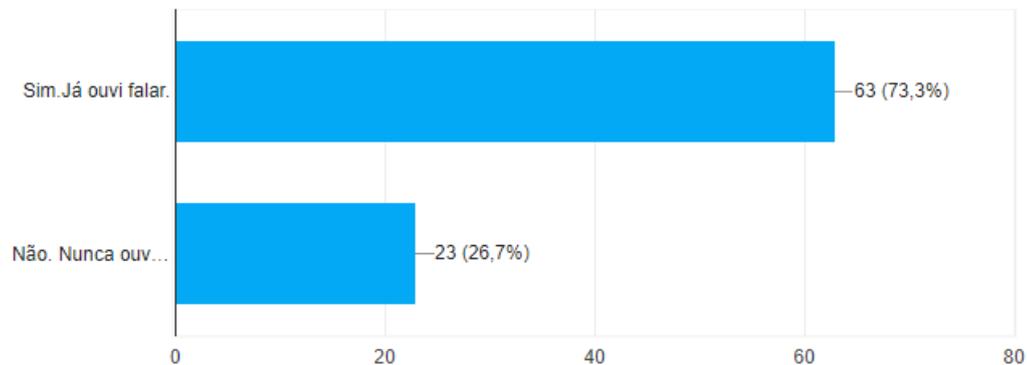
a. Ser fitness”: O mais famoso plano, ano após ano, não pode ser considerado um projeto. Porém se, incluirmos um objetivo claro, como correr 10 quilômetros em 8 meses, ou perder 5 quilos em 5 meses, eles já se tornam mais palpáveis e podem ser gerenciados.

b. “Melhorar meu Inglês”: Outro famoso desejo levantado por muitas pessoas. Porém, não pode ser considerado um projeto, pois não está claro, qual área da língua deseja aperfeiçoar, bem como, o período estimado. Logo, se mudarmos para: “Sair do nível de inglês intermediário para o avançado em 8 meses”. Desta forma, pode ser considerado um projeto, pois o nível de aperfeiçoamento está muito claro e o período estipulado em 8 meses.

Sobre o conhecimento da temática da presente pesquisa: Gestão de Projetos Pessoais, 73,3% afirmam já ter ouvido falar e 26,7% nunca escutaram a respeito. Isso ressalta que a

maioria dos participantes não são leigos do assunto, visto que já possuem algum conhecimento da gestão de projetos, voltada para questões da vida pessoal, conforme Figura 3.

Figura 3. Conhecimento sobre a temática da pesquisa.

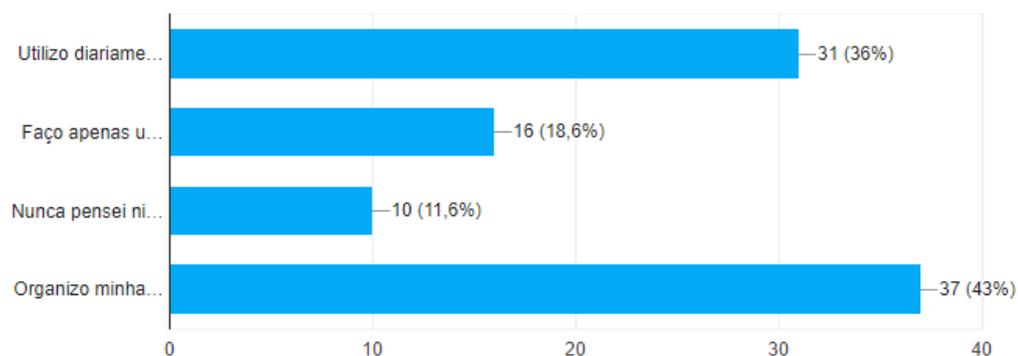


Fonte: Autores.

Tal resultado, evidencia a visão de Maximiano (2014), que estamos cercados de todos os lados de resultados de projetos, que vêm sendo realizados desde o tempo dos faraós, como por exemplos as pirâmides do Egito, depois com o passar do tempo a viagem à lua, até a casa onde residimos. Ressaltando, que todos os produtos e equipamentos que usamos hoje, um dia foram projetos.

Questionados sobre como gerenciam seus projetos pessoais, a maioria 43% afirmou organizar na própria cabeça sem o uso de nenhuma ferramenta, seguido por utilizo diariamente post-it, agenda e outros 36%. Sendo que 18,6% diz fazer apenas a famosa lista de planos final do na e tenta cumprir e 11,6% afirmam que nunca pensaram nisso como projetos pessoais, conforme evidenciado na Figura 4.

Figura 4. Maneiras de gerenciar projetos pessoais.

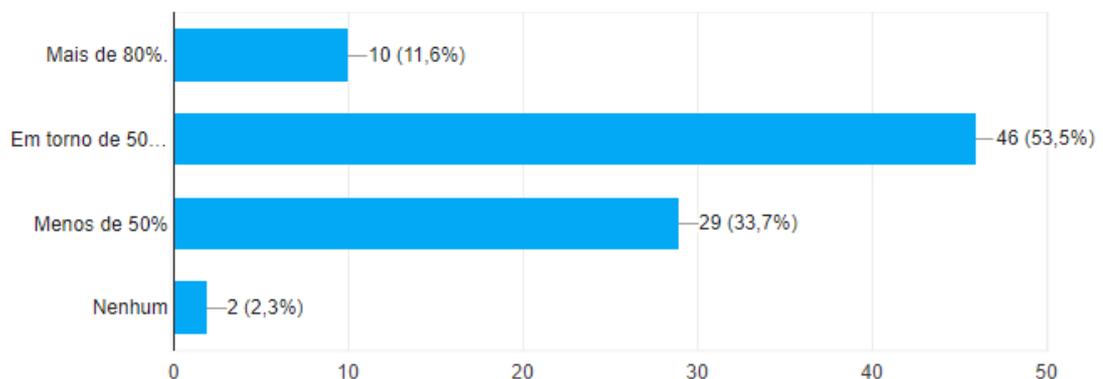


Fonte: Autores.

Isso demonstra que mesmo os participantes já compreendendo a respeito da gestão de projetos pessoais, eles ainda o utilizam para organizar suas atividades, o método de menor controle e mais susceptível a falhas: a cabeça. Isso sustenta a ideia de O'donnell(2018) de que as atividades das nossas vidas são uma orquestração de diferentes “departamentos” que possuem funções e responsabilidades específicas. Se fizermos um paralelo aos projetos realizados nas empresas, jamais poderíamos utilizar a nossa cabeça para gerenciá-los, justamente, pela desorganização e falta de controle, que esta prática acarretaria. O mesmo ocorre em nossa vida pessoal, que devemos utilizar ferramentas que nos permitam realizar a gestão de maneira eficaz, para assim, concretizarmos nossos objetivos. De acordo com Corrêa e Corrêa (2006) um plano de projeto confiável deve levar em consideração cada tarefa requerida para alcançar o objetivo.

Quanto à eficácia na realização das metas/planos/objetivos do último ano, apenas 11,6% afirmam ter concretizado mais de 80%, seguido da maioria 53,5% que realizaram em torno de 50%, mostrado na Figura 5. Este resultado, nos faz refletir sobre a visão de Cockerell (2014), que diz as pessoas que utilizavam uma agenda de papel e migraram para o smartphone, agora são menos organizadas, menos eficazes e menos eficientes do que costumavam ser. Na mesma linha, Moura (2017), ressalta que aprender sobre produtividade pessoal é cada vez mais necessário, devido as interferências que aumentam cada vez mais, seja pela internet, redes sociais, telefone, televisão, rádio, no trabalho ou na aula — sendo desafiador ter foco e concentração para poder ter produtividade

Figura 5. Maneiras de gerenciar projetos pessoais.

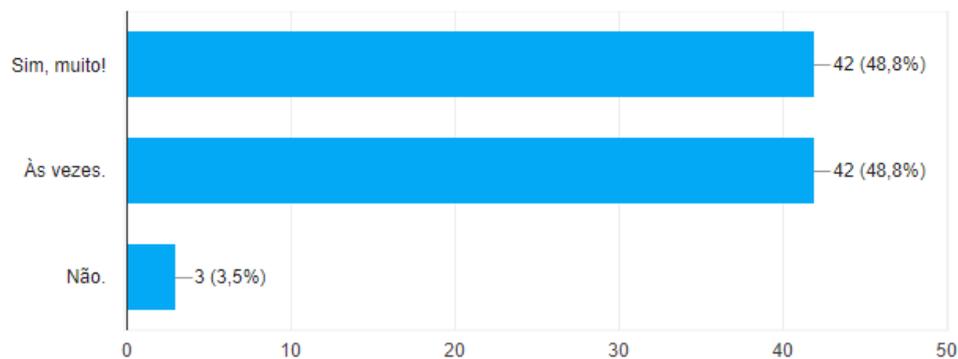


Fonte: Autores.

Ademais, foi questionado sobre o grau de preocupação diária sobre os planos, objetivos e metas, para que assim, possíveis e eventuais aprofundamentos pudessem ser

realizados. Observou-se que, na mesma porcentagem, 48,8% se preocupam muito e outros somente às vezes, seguido de 3,5% que não se preocupam, demonstrado na Figura 6. O que nos faz questionar se muitas vezes não dedicamos grande parte do nosso tempo, somente para projetos relacionados ao trabalho, e deixamos de lado, outros objetivos pessoais e até mesmo necessidades diárias, como dedicar mais tempo para a família, atividades físicas, cuidar da alimentação e outros.

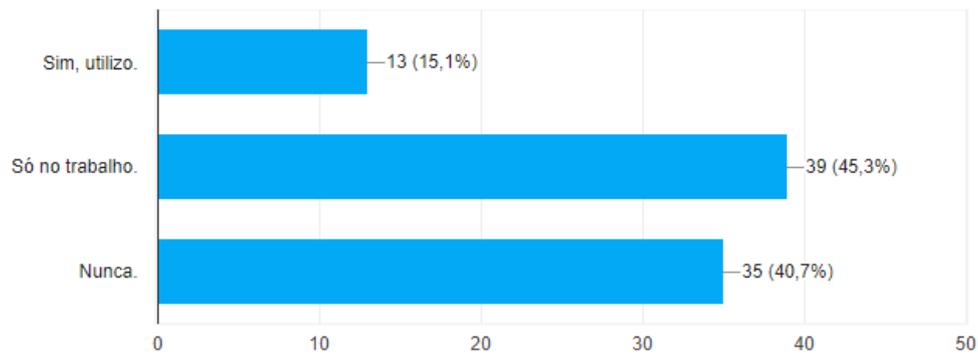
Figura 6. Nível de preocupação com planos, objetivos e metas pessoais.



Fonte: Autores.

Sob o aspecto das ferramentas para organizar a vida pessoal como Kanban, Mapa Mental, Design Thinking, WBS e Project, a grande maioria dos participantes 45,3%, relata que utiliza os mesmos somente no trabalho, conforme visto na Figura 7. Este resultado evidencia que ferramentas reconhecidas pelo seu sucesso em projetos do meio corporativo, estão sendo pouco aproveitadas em projetos pessoais. Este índice, corrobora com a visão de Cockerell (2014), que a maioria das pessoas não possui absolutamente nenhum sistema para planejar o dia, a semana, o mês ou o ano. Visto que, elas utilizam sistemas no trabalho como checklists, diretrizes operacionais, políticas e procedimentos. Mas, para gerenciar a vida pessoal, não usam nenhum.

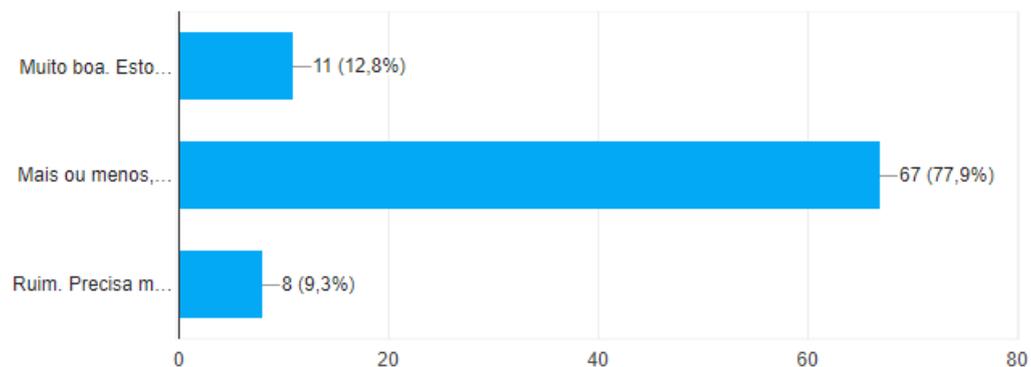
Figura 7. Uso de ferramentas para organizar a vida pessoal.



Fonte: Autores.

Percebe-se que o aspecto qualidade de vida, está diretamente relacionado a como gerenciamos nossa vida e consequentemente, o que fazemos com o nosso tempo. Nesta perspectiva, apenas 12,8% dos participantes avaliam que sua qualidade de vida está muito boa, seguido de 77,9% que afirmam estar mais ou menos e 9,3% consideram ruim, demonstrado na Figura 8.

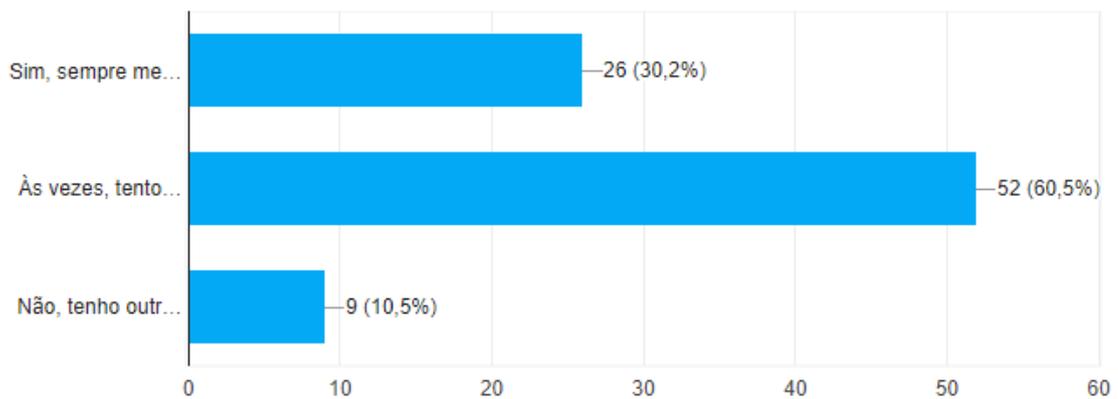
Figura 8. Avaliação de como está a qualidade de vida atualmente.



Fonte: Autores.

Sob a mesma ótica, foi questionado sobre a prática diária de atividades físicas, cuidado com a alimentação e saúde. A grande maioria do público 60,5%, relatou que às vezes tenta cuidar destes pontos, visto na Figura 9.

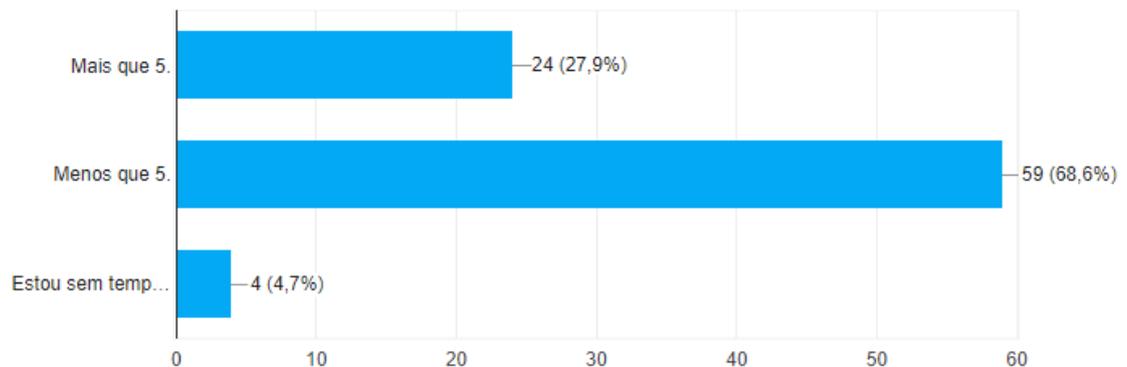
Figura 9. Avaliação de como estão os cuidados com a saúde, atividade física e alimentação.



Fonte: Autores.

Outra questão, que segue a mesma linha, está relacionada a quantidade de palestras, cursos ou eventos, que participou no último ano, somente 27,9% afirmaram ter ido a mais de cinco, conforme mostrado na Figura 10.

Figura 10. Quantidade de eventos, cursos ou palestras, participados no último ano.



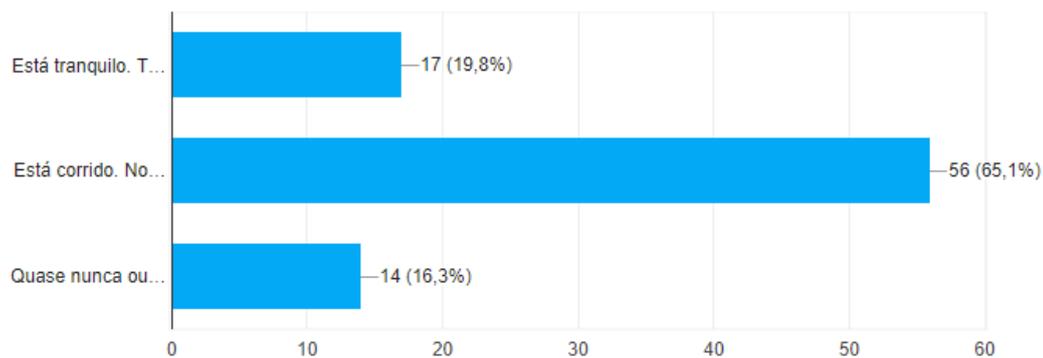
Fonte: Autores.

Estes resultados demonstram fortemente, a necessidade de planejamento da vida, tanto anualmente, como até diariamente. Pois, levar um estilo de vida saudável e cuidar das suas prioridades pessoais, demandam gerenciamento e controle. Ao traçar um paralelo com as estruturas organizacionais, Berreza (2019) reforça que o planejamento é uma maneira de olhar para o futuro e preparar a organização para as situações que podem ocorrer nos ambientes interno e externo. Seguindo este mesmo pensamento, Cockerell (2014) ressalta que estes itens e outros como ler ou beber mais água, que sabemos que devemos fazer, mas não reservamos tempo suficiente para eles, devem ser marcados em uma agenda. Assim como em uma empresa, que precisamos agendar uma reunião de trabalho. Para que assim, possamos planejar

e controlar as prioridades da nossa vida.

Outro dado que reforça ainda mais a necessidade de planejamento diário, se refere a disponibilidade de tempo para se fazer o que gosta. Questionados sobre este tópico, apenas 19,8% afirmam que estão tranquilos, conforme Figura 11, enquanto, 65,1% relatam que está corrido e às vezes no fim de semana encontram tempo. A fim de minimizar o problema da disponibilidade de tempo, Moura (2017), ressalta a importância de aprender sobre produtividade: “Aprender sobre produtividade pessoal é cada vez mais necessário. As interferências aumentam cada vez mais, seja pela internet, redes sociais, telefone, televisão, rádio, no trabalho ou na aula — sendo desafiador ter foco e concentração para poder ter produtividade”.

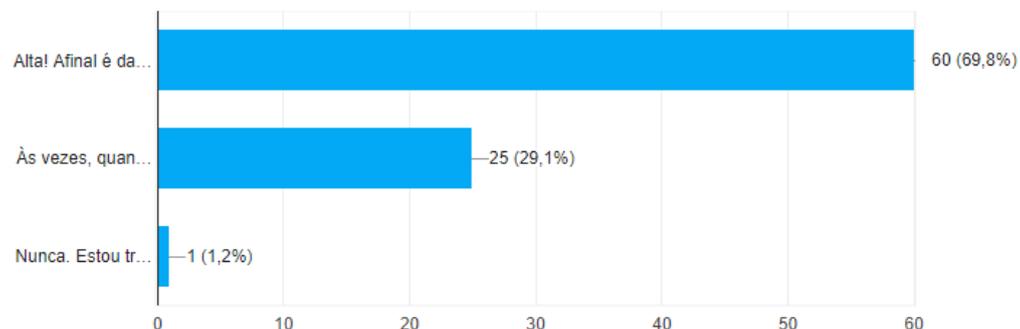
Figura 11. Disponibilidade de tempo para fazer o que gosta.



Fonte: Autores.

Percebe-se claramente que o tema deste trabalho, Gestão de Projetos Pessoais, é de interesse geral, pois 69,8% afirmam dar alta importância para seus planos, sonhos e projetos pessoais, mostrado na Figura 12.

Figura 12. Nível de importância para planos, sonhos e projetos pessoais.



Fonte: Autores.

Este resultado, reforça ainda mais a necessidade de nos aprofundarmos sobre o tema e estudarmos técnicas e ferramentas que nos permitam ter controle sobre nossas prioridades e pararmos de procrastinar diversos planos, que acabam ficando para depois.

3.2 Teoria em Prática – Construção dos Frameworks

Os resultados da pesquisa, demonstraram de maneira geral que as pessoas se preocupam com seus objetivos e planos, porém elas não sabem como fazer para se organizarem e ainda mais, como manter o controle.

Neste cenário, nasceu o framework de gestão de projetos pessoais, com o objetivo de organizar a vida, refletir sobre propósitos, prioridades e metas e principalmente, servir como ferramentas útil para planejamento diário.

Os 10 participantes do estudo de caso, foram contextualizados sobre o tema Gestão de Projetos Pessoais e questionados sobre a aplicação da identidade organizacional na vida pessoal: “Você já entrou dentro de alguma casa que viu escrito na parede, ou em algum quadro, a missão, visão e valores, daquela família?”.

Segundo Clark (2013), ao considerar você como um negócio, então você ajuda a definir e modificar o seu “modelo de negócios pessoal” – o modo como você aplica seus pontos fortes e talentos para crescer pessoal e profissionalmente.

Finalizada a etapa de contextualização e discussão sobre o tema, foram elaborados os três passos do framework em planilhas Excel: Análise Swot Pessoal, Mapa Mental de Projetos e Kanban Diário.

O modelo abaixo, demonstrado na Figura 13, refere-se a Análise Swot Pessoal, de uma Diretora Escolar, se identificou tanto com a reflexão que esta ferramenta pode proporcionar, que elaborou uma apresentação para refletir sobre estes 4 principais pontos de sua vida:

Figura 13. Análise SWOT pessoal - Diretora Escolar.



Fonte: Autores.

Foi observado, que muitos participantes se surpreenderam com os resultados da Análise Swot Pessoal. É o que relatou esta Dentista sobre a aplicação da ferramenta: “Eu nunca havia realizado a análise dos meus projetos considerando meus pontos fracos, foi interessante saber que os meus projetos pessoais na verdade estão baseados em sua maioria nos meus pontos fortes e agora posso realizar novos projetos tentando trabalhar meus pontos fracos também.” Outra participante do estudo de caso, uma Contadora, também relatou uma experiência semelhante: “A análise swot pessoal nos força a pensar em pontos da nossa vida que rotineiramente não pensamos, como em nossas dificuldades e no que precisamos melhorar, foi uma experiência muito positiva.”

Tal fato, evidencia que assim como as empresas aplicam esta ferramenta para auxiliar no planejamento estratégico, ao adaptá-la para a vida pessoal, a mesma ajuda na identificação de propósito.

Isto reforça, a visão de Moura (2017), sobre a importância de ter um propósito definido para realizar as tarefas, visto que o mesmo gera motivação, traz energia e inspira a ser mais produtivos. “Quando não temos um propósito bem definido, nos sentimos sem vontade e sem motivação de realizar as tarefas, até mesmo tarefas importantes.”

Durante a construção do segundo passo, o Mapa Mental de Projetos, ficou visível que o maior ponto de dificuldade encontrado pela maioria dos participantes foi converter vontades para projetos: Incluindo data de início e fim, mais um objetivo claro e bem definido, sem margem para dúvidas. O mapa mostrado na Figura 14, foi elaborado por uma administradora, que utilizou do mesmo para pôr em prática diversos planos que estavam engavetados, e acabavam sendo postergados, por colocar em primeiro lugar outras atividades, que nem

sempre eram de maior prioridade.

Figura 14. Mapa mental de projetos - Administradora.



Fonte: Autores.

A grande diferença do Mapa Mental de Projetos, para uma lista de planos tradicional, que muitas pessoas fazem na virada de ano, está em transformar desejos em projetos, assim, as ideias se tornam mais palpáveis e saem do mundo abstrato, pois possuem uma métrica para serem controladas.

Diversos participantes do estudo de caso, relatam que após converter o pensamento para sempre estipular um objetivo claro e período de conclusão em seus planos, começaram a ver projetos em diversos aspectos de sua vida e ficaram mais motivados para correr atrás.

Foi perceptível que o Mapa Mental de Projetos, trouxe à tona, diversas demandas urgentes da vida pessoal, que muitas vezes são procrastinadas, é o que relata um Engenheiro, que realizou 4 projetos no período de 2 meses: “Consegui realizar 4 projetos do mapa mental, da área financeira e de saúde. Foi muito bom, pois eram urgências da minha vida, que acabei não executando antes, porque não estavam planejadas.”

Outro membro do estudo de caso, um estudante de Engenharia Civil e técnico em Edificações relatou outra experiência positiva com a elaboração do Mapa Mental de Projetos: “Adorei ter um planejamento pessoal com metas e projetos palpáveis, me ajudou a planejar melhor o meu tempo e a me esforçar naquilo que realmente vai contribuir para a minha vida.”

Durante a construção do terceiro e último passo, conforme visto na Figura 15, os participantes priorizaram os projetos do Mapa Mental e quebraram os mesmos em atividades, que ficaram organizados da seguinte forma no Kanban diário.

Figura 15. Kanban diário – Administradora.

TO DO	Período	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	DONE
marcar Nutri	Manhã	pesquisar nutri				maior			Começar terapia! shulll
começar Academia									
Ver medico de cirurgia									
Ver Passoio diferente	Tarde				ir a consulta nutri				
Fazer Planilha financeira									
Ver medico tireoide									
Ver dentista paralelo	Noite								
Comprar livro		fazer inscrição academia		maior					
Pesquisar MBA									
Pesquisar curso estetica									
Ver massagem relaxante									
Ver evento igreja									

Fonte: Autores.

4. Considerações Finais

Esta pesquisa teve como principal objetivo conceber um Framework, para gestão de projetos pessoais, visando servir como uma ferramenta de fácil utilização para o dia a dia e com etapas bem definidas.

Após finalizar a construção dos 3 passos do framework e o período de acompanhamento de 2 meses, os participantes relataram seus resultados alcançados e os feedbacks para melhoria contínua.

Foi percebido a importância de cada passo do framework, de maneira processual, é o que relata um dos membros do estudo caso, uma Contadora de 26 anos: “A forma de como está montado, primeiramente a Análise Swot, depois o mapa mental e Kanban diário me fizeram pensar onde eu estou e onde quero chegar, além das ferramentas que precisarei. Então a experiência foi extremamente positiva.”

A mesma participante, ao ser questionada se continuaria utilizando o framework, demonstrou muita motivação para continuar pondo em prática seus projetos: “Sim, já estou utilizando para outros projetos, principalmente pensando no que coloquei no mapa mental, como guardar dinheiro, ver meu afilhado no mínimo uma vez na semana, jantar/almoçar com meus pais e meus sogros, fazer cursos online e fazer uma pós-graduação. Muito do que este estudo de caso me fez pensar, já estou colocando em prática.”

Como principal ponto de melhoria, foi levantado a construção do framework sem o uso de meios digitais, somente utilizando ferramentas como papéis e caneta, é o que relata o estudante de Engenharia Civil: “Senti falta de alguma coisa impressa para poder rabiscar os projetos e planejamentos diários. Com o uso de planilhas, acabei não revisando o tanto de gostaria, pois sempre estava com muitas abas abertas.”

Isto reforça a visão de Cockerell (2014), que pouquíssimas pessoas são disciplinadas a ponto de se manter focadas no que mais importa em vez de perder o foco com as funcionalidades divertidas dos smartphone.

Contudo, devido à distância física dos participantes durante o período de estudo de caso, o Excel, foi identificado como a melhor ferramenta para elaboração e controle. Para a construção dos próximos frameworks, é sugerido a impressão dos 3 passos supracitados na Metodologia e o uso de post-it para facilitar a atualização.

Foi perceptível, que muitas pessoas passaram a dar mais importância ao seu tempo e se preocupar com a forma que gerenciam suas vidas. Relata o estudante de Engenharia Civil: “Como lição do seu TCC, aprendi que a dar mais importância ao tempo, projeto não se faz só de imóveis! Com um projeto, você melhora a qualidade do seu tempo, deixa seu dia mais eficiente, suas semanas mais produtivas, seus meses com metas cumpridas e daqui a um ano eu descubro o resultado a médio prazo disso. Agradeço de verdade o seu TCC, mudou a minha vida.”

Na mesma perspectiva, foi levantado a falta de utilização destas ferramentas para gestão de projetos pessoais, bem como, os resultados que podem ser alcançados ao aplicá-las no dia-a-dia: “Foi muito interessante utilizar esta ferramenta fazendo a junção entre a Análise Swot, Mapa Mental e Kanban de projetos pessoais, estas ferramentas são sempre utilizadas em projetos In Company e quando você adapta aos projetos pessoais é incrível como isso nos propulsiona a realizar nossos desejos. Uma experiência muito boa.”

Uma das participantes, a Diretora Escolar, sugeriu expandir o framework e continuar aplicando para mais pessoas: “Continue acreditando nesta ideia, se aprofunde ainda mais teoricamente e siga expandindo esta ideia, adaptando para diferentes setores e públicos: empresas, escolas, adultos, crianças, adolescentes e até mesmo, casais.”

O desejo de compartilhamento do framework com outras pessoas, foi perceptível desde o primeiro dia. Ao serem contextualizados sobre o tema e serem apresentados aos três passos do framework, muitos participantes pediram para agendar horários com outros membros da família e amigos. Pode-se afirmar esta repercussão positiva, deve-se ao fato de que os participantes, perceberam que o gerenciamento da vida e organização diária, é de fato, uma necessidade latente para a realização dos seus projetos.

Os passos desenvolvidos para aplicação do Framework mostraram-se satisfatórios, na medida em que permitiu aos indivíduos pesquisados aumentar sua performance e produtividade, ao concretizar diversos projetos pessoais, tornando-se gerentes de projetos de suas vidas.

Através do uso do Framework, foi possível transformar a maneira de enxergar diversas vontades e sonhos, como verdadeiros projetos pessoais.

Além disso, sugere-se como avaliação e melhoria contínua deste trabalho a realização de novas pesquisas a respeito da gestão de projetos pessoais e o uso de frameworks que possam auxiliar no gerenciamento de tarefas individuais, que colaboram para concretizar objetivos específicos.

Referências

Allen, D. (2015). A Arte de Fazer acontecer: estratégias para aumentar a produtividade e reduzir o estresse. *Sextante*. Rio de Janeiro – RJ.

Bezerra, F. W. C., Silva, F. E. M. da, Lemos, P. B. S., Sousa, R. L. de, Paiva, R. F. de, Rocha, P. T., & Pinheiro, J. L. (2020). Implementation of Balanced Scorecard in public institutions: a brief bibliographic review. *Research, Society and Development*, 9(2), e68922041. Recuperado de <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i2.2041>

Clark, T., Osterwalder, A., Pigneur Y. (2013). Business Model You: o modelo de negócios pessoal. *Alta Books*. Rio de Janeiro - RJ.

Cockerell, L. (2016). A Magia do Gerenciamento do Tempo: como organizar sua vida, definir prioridades e tornar seu dia muito mais produtivo. *Benvira*. São Paulo – SP.

Corrêa, H. L., Corrêa, C. A. (2006). Administração de Produção e Operações: Manufatura e Serviços. *Atlas*, (2a ed.), São Paulo – SP.

Hofrichter, M. (2017). Análise Swot: quando usar e como fazer. *Simplissimo Livros*. Porto Alegre – RS.

Maximiano, A. C. A. (2014). Administração de Projetos: como transformar ideias em resultados. *Atlas*. São Paulo – SP.

Moura, D. (2017). O Mantra da Produtividade: aprimore sua produtividade com técnicas de foco e organização pessoal. *Casa do Código*. São Paulo – SP.

O'Donnell, K. (2018). Autoempoderamento: a última fronteira – totalmente inovado. *Brahma Kumaris*. São Paulo – SP.

Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [e-book]. *Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFMS*. Recuperado de https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_MetodologiaPesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1.

Vargas, R. (2009). Manual Prático do Plano de Projeto: utilizando o Pmbok guide. *Brasport*, (4a ed.), São Paulo – SP.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Lamara Ferreira – 60%

Priscila Fortes – 20%

Henry de Castro Lobo dos Santos – 20%