

Roteiros para Pequeno Grupo

Temática: Gestão do tempo

Estudo 01 – O MILAGRE DA MULTIPLICAÇÃO DO TEMPO

Texto base: Eclesiastes 3.1-8

Tema chave: Estabelecimento de prioridades

Dinâmica inicial:

Nome da dinâmica - R\$ 86.400 por dia

Não sei se você sabe, mas um dia tem exatos 86.400 segundos. E nessa dinâmica de grupo para administração do tempo, o objetivo é conscientizar as pessoas de que o nosso tempo é finito.

Cada participante deve fazer uma lista de como eles gastariam R\$ 86.400 em 24h. A única regra é que esse dinheiro não pode ser transferido ou depositado. O que eles não conseguirem gastar será perdido.

Com essa atividade, é possível mostrar para as pessoas que o tempo deles é muito valioso e que, assim como os R\$ 86.400, precisa ser bem aproveitado e gasto de maneira inteligente.

Então, peça aos componentes do grupo que peguem papel e caneta para explicar como gastariam todo esse recurso e escute ao final. A ideia é que essa dinâmica seja reaplicada ao final da série de estudos para verificar se algo mudou. E se não mudou, por que não mudou?

Perguntas iniciais:

- Como você lida com o tempo? Ele é seu amigo ou inimigo? Sempre falta ou anda sobrando?
- Qual é a sua maior falha na administração do tempo? Qual a sua maior estratégia para administrá-lo?
- Como você organiza o seu tempo? Agenda de papel? Aplicativo? O que é mais urgente primeiro? Como funciona isso no seu dia a dia?
- Sua agenda tem margem para questões não agendadas ou programadas?

Afirmações importantes do texto:

- **Há um tempo para tudo:** na perspectiva de Deus o tempo que temos é o suficiente para vivenciarmos cada situação apontada. Logo, o tempo deve ser bem administrado. É uma questão de gestão, não concorda? Faço boa gestão do tempo que Deus tem me dado? Tem faltado tempo para que?
- **Os tempos são vividos em fases distintas:** A dinâmica de nosso mundo exige que façamos várias coisas ao mesmo tempo, tornando-nos multitarefa, mas viver assim é um risco. Pode nos colocar em situação de não vivenciarmos de forma adequada cada tempo. O que acha disso?
- **A vida é feita de tempos opostos:** nascer e morrer, construir e derrubar, rir e chorar são exemplos de contrastes apontados pelo texto. A vida é feita de tempos opostos. De alguma forma, embora saibamos que a vida é assim, não é assim que queremos que ela seja. Nosso desejo é viver um tempo mais linear, mais parecido, com mais alegria e menos tristeza. Será que nosso ideal de vida é oposto ao proposto pelo texto bíblico?

Propondo uma gestão de tempo saudável:

- Se há tempo para tudo, a primeira coisa é **DEFINIR PRIORIDADES**. O que não pode faltar no seu dia a dia? Tempo com Deus, tempo com família, atividade física...o que mais? Estimule seu grupo a ter um papel na mão para que cada um monte sua rotina de vida com essas prioridades e o horário reservado para cada uma delas.
- A vida é dinâmica, feita de momentos opostos e não preparados, por isso **TENHA MARGEM**. Quando você olha para a sua agenda é fácil encontrar margem ou você não tem essa possibilidade?

Esse foi o nosso primeiro estudo sobre gestão de tempo. Ainda há muito para pensar sobre o tema. E no próximo estudo falaremos sobre **O FOCO** e a sua importância para a conclusão de uma atividade.

Roteiros para Pequeno Grupo

Temática: Gestão do tempo

Estudo 02 – O PERIGO DE ASSUMIR MAIS DO QUE SE PODE FAZER

Texto base: Atos 6.1-7

Tema chave: Manutenção do foco

Perguntas iniciais:

- Antes de começar o estudo, lembre aos participantes aquilo que conversaram no último encontro. Peçam para que eles guardem as anotações sobre o uso do tempo.
- Você é o tipo de pessoa que começa o dia com muitas coisas para fazer, mas que se permite acumular muito mais tarefas durante o dia conforme vão lhe passando?
- Qual tarefa você começa primeiro: a mais difícil ou a mais fácil?
- Você é do tipo que fica sensibilizado(a) com o pedido de alguém e assume coisas para fazer mesmo quando não tem condições? Ou seja, você é o tipo de pessoa que tem dificuldade de dizer “não”?

Afirmações importantes do texto:

- **Por mais que você se esforce, tarefas deixarão de ser realizadas:** não tenho dúvidas de que os apóstolos trabalhavam e trabalhavam muito. Mas perceba a afirmação do texto: “houve murmuração dos helenistas contra os hebreus, porque as viúvas deles estavam sendo esquecidas na distribuição diária”. Por mais que os apóstolos trabalhassem 24h por dia, algumas tarefas deixariam de ser realizadas. O que você pensa sobre essa afirmação?
- **Manter o foco é essencial para o cumprimento da vontade de Deus:** se você estivesse no lugar dos apóstolos ficaria ou não tentado a resolver essa questão com as viúvas dos helenistas com suas próprias forças? Repare a ação dos apóstolos. Eles entenderam que se assumissem tal responsabilidade, teriam que abrir mão da Palavra e isso eles não fariam. Os apóstolos se mantiveram firmes ao chamado que receberam de Deus. E você, como se vê? Aceita mais do que pode fazer? Assume coisas para fazer que não têm nada a ver com seu chamado?
- **Encontre uma solução que não necessariamente precise de você:** os apóstolos não apenas negaram a atividade que lhe fora proposta. Eles

opinaram e apontaram o caminho. A solução estava na criação do grupo dos diaconos e assim aconteceu. Tudo foi resolvido da melhor forma possível. Dizer “não” é apenas parte do processo. Como homem/mulher de Deus você pode ajudar no processo de solução sem que você assuma a responsabilidade direta. Como você vê essa solução? É possível? Viável?

Propondo uma rotina saudável:

- Se quer manter uma agenda saudável, é preciso **APRENDER A DIZER NÃO**. Você não conseguirá fazer tudo o que for colocado diante de você. Ou você não desempenhará bem todas as funções e acabará sentindo culpa por isso.
- **DESCUBRA O QUE DEUS TE CHAMOU PARA FAZER** – Assim como os apóstolos tiveram, é possível desenvolver essa convicção. Isso nos ajuda muito a definir o que podemos aceitar e o que não devemos aceitar, pois não tem nada a ver com nossa vocação.
- **PLANEJE SEU DIA E SIGA O QUE FOI PLANEJADO:** Não fique inserindo novas atividades ao seu dia conforme elas forem surgindo. Se algo urgente aparecer e realmente tiver que ser realizado, replaneje seu dia. O que você não pode é atender a tudo e a todos.

A partir do que vocês ouviram no primeiro e segundo estudos, quais são as mudanças práticas que aconteceram ou que precisam acontecer? O que tirou vocês do foco ou que coisas tem ameaçado o seu foco?

Esse foi o nosso segundo estudo sobre gestão de tempo. Ainda há muito para pensar sobre o tema. E no próximo estudo falaremos sobre **PROCRASTINAÇÃO**.

Roteiros para Pequeno Grupo

Temática: Gestão do tempo

Estudo 03 – PARE DE PROCRASTINAR

Texto base: Efésios 5.15-17

Tema chave: **Conclua o que começou**

Perguntas iniciais:

- Antes de começar o estudo, lembre aos participantes aquilo que já foi dito e pergunte como anda a mudança da gestão do tempo na vida deles.
- *Em termos simples e diretos, procrastinação é adiamento, por exemplo, é deixar para fazer depois algo que poderia e até deveria ser feito com antecedência ou imediatamente. Logo, um procrastinador é um indivíduo que evita tarefas ou alguma coisa em particular. Dentre os efeitos da procrastinação mais comumente sentidos, podemos listar o estresse, a sensação de culpa, a perda de produtividade e a vergonha diante dos outros, pois não se cumpre as responsabilidades e os compromissos. Embora a procrastinação faça parte da experiência comum do dia a dia de muitas pessoas, ela passa à categoria de problema quando impede o bom andamento da vida. Alguns especialistas chegam a dizer que a procrastinação crônica pode ser sinal de alguma desordem psicológica ou fisiológica. Será? (Editora Ultimato)*
- A partir desse relato, qual é a relação entre a procrastinação e você? É um problema que lhe persegue? Não tem nada a ver com você? Pergunte ao seu grupo sobre isso.

Afirmações importantes do texto:

- **Cada um tem um estilo de vida, mas existem estilos que são prejudiciais:** vivemos a época do individualismo. Cada um cuida da sua vida e tudo bem. Esse individualismo é marcado por uma forte tendência de que não há uma verdade estabelecida. Tudo é relativizado. Ou seja, em se tratando de gestão de tempo é como se alguém dissesse que não há uma forma boa de gestão de tempo. Mas o fato é que se você vive um estilo de vida que não lhe permite cuidar daquilo que é importante, você pode estar vivendo um estilo de vida prejudicial a você mesmo, por mais que negue ou não enxergue isso. O apóstolo Paulo disse: “Tenham cuidado com a maneira como vocês vivem”. É preciso analisar isso. Perguntinha

ao grupo: o que acha de suas prioridades e como vive? Seu estilo de vida é prejudicial ou não? Você cumpre tudo o que precisa fazer?

- **Existe a vida dos tolos e a vida dos sábios:** Se eu pedisse para você escolher, o que escolheria? A sabedoria ou a tolice? Tenho certeza de que sua resposta seria pela sabedoria. Mas é paradoxal como optamos pela sabedoria, mas muitas vezes vivemos como tolos. Viver de forma sábia significa parar de adiar decisões, e fazer aquilo que precisa ser feito. Gente que adia o que tem que ser feito e nunca toma uma decisão, não vive como sábio. Pergunta ao grupo: Tem algo que você tem adiado? Desde o primeiro encontro sobre esse tema da gestão do tempo, o que você precisava ter feito e ainda não fez?
- **Todo tempo conta:** Paulo nos ensina a aproveitar as oportunidades. Isso significa estar atento a qualquer tempo que nos é oferecido. Decidimos não fazer determinadas coisas do que tentar com o tempo que temos até ajustarmos no final. Teve um tempinho numa fila? Ore por alguém. Está esperando num consultório? Leia a Bíblia. Sempre há tempo de colocar em prática aquilo que o Senhor te mandou fazer.

Propondo uma rotina saudável:

- Toda procrastinação termina com uma **DECISÃO**. Decida não ser mais um procrastinador e vá lutando contra isso no seu dia a dia. Toda mudança leva tempo, mas é preciso dar o primeiro passo.
- Geralmente, os procrastinadores apresentam dificuldade de mudança sozinhos. Então **PEÇA AJUDA**. Converse com um amigo do grupo, procure um mentor, fale com o pastor, tanto faz, mas se já tentou e não consegue, talvez seja hora de procurar uma ajuda.

Como anda a sua gestão de tempo até aqui? Como esses estudos têm colaborado para seu crescimento e mudança?

Esse foi o nosso terceiro estudo sobre gestão de tempo. Ainda há coisas para pensarmos sobre o tema. E no próximo estudo falaremos sobre **ANSIEDADE**.

Roteiros para Pequeno Grupo

Temática: Gestão do tempo

Estudo 04 – TUDO NO SEU TEMPO

Texto base: Filipenses 4.6

Tema chave: Fique calmo, Deus está no controle

Perguntas iniciais:

- Estamos fazendo uma longa caminhada sobre gestão de tempo. Sempre pergunte ao seu grupo como anda a caminhada até aqui, os compromissos que foram assumidos e coisas que ainda precisam ser melhoradas. A ideia é experimentarmos mudança, não esqueça disso.
- Sabia que 10% da população brasileira está diagnosticada com ansiedade? São 20 milhões de pessoas sofrendo com esse mal. Você faz parte dessa estatística? Pergunte ao seu grupo.
- Ansiedade é um tema abrangente, por isso, vamos começar aqui criando níveis de ansiedade. Peça ao seu grupo para se definir em pelo menos 3 níveis diferentes: 1) Nível leve: preocupações corriqueiras, nada demais; 2) Nível médio: preocupações que não saem da cabeça, sentimento de cansaço; 3) Nível grave: as preocupações começam a apresentar sintomas físicos como dor de cabeça, irritabilidade, perda de sono. Como cada um do seu grupo se encontra? Se quiser, pode subdividir ainda mais esses grupos para ter uma análise melhor.
- Por que estamos tratando de ansiedade? Porque ela tem prejudicado e muito o desenvolvimento das pessoas em suas rotinas.

Afirmações importantes do texto:

- **Ansiedade faz ou não faz parte da vida?** Quando Deus criou o nosso corpo Ele planejou tudo de forma perfeita. Diante de um perigo nosso corpo reagirá elevando o nível da pressão arterial, produzindo adrenalina e uma série de outros estímulos, porque há a necessidade de uma resposta rápida. Imagina que você estivesse diante de um leão. Como não ficar ansioso? Seu corpo responderia rapidamente dando-lhe capacidade para fugir ou lutar. Foi assim que Deus fez. Além disso, a ansiedade é comum em vários aspectos positivos como a chegada de um(a) filho(a). O problema é que hoje estamos apresentando sintomas amplificados de ansiedade por questões banais. Tudo está nos preocupando. Mesmo que

não seja um leão, mas um gato, a resposta do corpo tem sido a mesma. Paulo nos orienta a não ficarmos ansiosos ou preocupados. A diferença é justamente o ANDAR como algo contínuo. Toda ansiedade precisa ser encarada como algo pontual. Pergunte ao grupo: como andam as preocupações de vocês? Elas são pontuais ou contínuas?

- **Por coisa alguma?** Nós criamos internamente critérios que dizem o que é importante e o que não é. Filhos? Isso é importante. Amizade? Isso não é tão importante. Parentes? Isso não é nada importante. Cada um cria e desenvolve esses critérios pessoais. Mas o que o texto bíblico diz? Que não podemos ficar ansiosos por coisa alguma. Ou seja, biblicamente não existem os critérios especiais ou coisas que justifiquem a ansiedade. Creio que isso seja um confronto direto a nós. Você concorda com Paulo ou não? E se discorda, como pode argumentar isso biblicamente?
- **Como trato?** Ansiedade é um distúrbio, que em muitos casos, tem afetado a saúde. A verdade é que as pessoas tratam a ansiedade hoje apenas com remédios. Mas qual é o tratamento proposto por Paulo? É a oração! Se está te preocupando, ore! Se a preocupação persiste, ore ainda mais. Se a preocupação te tira o sono, continue orando! Como você tem tratado a sua ansiedade?

Propondo uma rotina saudável:

- A ansiedade faz com que o nosso tempo seja mal administrado uma vez que as preocupações é que passarão a dirigir o nosso tempo. A primeira coisa que precisa é encontrar **O MOTIVO** de sua ansiedade. O que está te deixando ansioso e preocupado?
- Depois de encontrado o motivo. Responda a você mesmo: **O QUE VOCÊ PODE FAZER POR ISSO?** Em todos os casos nós podemos e devemos orar, e isso é o mais importante. Não se culpe ou se cobre de fazer mais.
- A ansiedade atrapalha o nosso hoje, porque antecipa o futuro e enche o nosso hoje de preocupações. O que acontece é que ficamos travados.

Como anda a sua gestão de tempo até aqui? Como esses estudos têm colaborado para seu crescimento e mudança?

Esse foi o nosso penúltimo estudo sobre gestão de tempo. No nosso último estudo falaremos sobre **CONFIANÇA**.

Roteiros para Pequeno Grupo

Temática: Gestão do tempo

Estudo 05 – AMANHÃ TEM MAIS

Texto base: Mateus 6.34

Tema chave: Confiança em Deus

Perguntas iniciais:

- Chegamos ao último estudo. Que tal repetir a dinâmica realizada no primeiro estudo? Creio ser importante para perceber se alguma coisa mudou e de verdade, precisa ter mudado. Vou colocar aqui a dinâmica para facilitar

Nome da dinâmica - R\$ 86.400 por dia

Não sei se você sabe, mas um dia tem exatos 86.400 segundos. E nessa dinâmica de grupo para administração do tempo, o objetivo é conscientizar as pessoas de que o nosso tempo é finito.

Cada participante deve fazer uma lista de como eles gastariam R\$ 86.400 em 24h. A única regra é que esse dinheiro não pode ser transferido ou depositado. O que eles não conseguirem gastar será perdido.

Com essa atividade, é possível mostrar para as pessoas que o tempo deles é muito valioso e que, assim como os R\$ 86.400, precisa ser bem aproveitado e gasto de maneira inteligente.

- E aí, houve alguma mudança no resultado? Peça que os membros de seu grupo comparem com o resultado do primeiro dia.

Afirmações importantes do texto:

- **Fim do expediente:** Uma das coisas mais desafiadoras para o trabalhador do século 21 é a definição do fim do expediente. A ideia de home office trouxe consigo a ideia do trabalho contínuo. Casa e trabalho agora estão mais misturados do que nunca. O celular também trouxe a ideia de que o funcionário pode ser contatado durante o dia, noite, madrugada. Não há mais fim de expediente. Mas é a empresa que define isso? A verdade é que há uma questão importante aqui: você precisa definir até onde você

consegue ir. Viver sem limites é loucura e antibíblico. Olhe para o texto sagrado e perceba algo óbvio. Ao final dos seis dias da criação Deus descansou. Ele precisava fazer isso? Sendo Deus, a resposta é que não. Mas Ele fez para nos ensinar. Você sabe dividir os horários de trabalho, lazer, devoção, saúde, etc?

- **Sempre tem alguma coisa pra fazer!** Se o dia tivesse 48h você encontraria coisas para fazer nesse tempo, não duvide disso. O trabalho sempre se multiplica e sempre haverá coisas para fazer. Foi exatamente por isso que Jesus falou que bastava a cada dia o seu próprio mal. Podemos extrair dessa frase de Jesus a ideia clara de que existem coisas que preciso fazer hoje, mas que existem coisas que preciso fazer só amanhã. Preciso organizar meu dia entre tarefas importantes e as que não são.
- **Tudo é importante?** Como você define suas prioridades? Pelo prazo de entrega de um trabalho? Pela pressão do seu chefe? É interessante que o que não é prioridade pode se tornar prioridade a qualquer tempo. Vou lhe dar um exemplo. Imagina que você se programou para entregar 10 relatórios importantes no dia de hoje. Você já tem os dados, só falta digitar. Mas de repente, logo pela manhã, você tem uma crise renal e tem que ser hospitalizado. Não consegue entregar o relatório e nem pensa em fazer mais isso. O que mudou? O relatório não era importante? Claro que era! Só que a ordem de prioridade é definida por algo maior que uma simples pressão do chefe ou algo do tipo.

Propondo uma rotina saudável:

- Deixo aqui uma sugestão: comece seu dia pelo seu tempo com Deus. Acorde mais cedo, fora do seu horário normal de trabalho. Assim, nada vai te atrapalhar. **REDEFINA** suas prioridades com sensatez.
- Não comece suas tarefas do dia com um monte de coisas sem importância. **COMECE PELO MAIS DIFÍCIL.** Essa dica não é minha, mas de especialistas da área.
- Você não conseguirá cuidar de tudo sempre. Aprenda a **CONFIAR** em Deus.

Chegamos ao final desse roteiro sobre gestão de tempo. E aí, o que você aprendeu com tudo isso? Quais foram as mudanças reais em seu grupo? Compartilho com irmãos de outros grupos.