

	<b>Artigo</b>	VOCÊ NÃO SABIA QUE AS INTERRUPÇÕES ATRAPALHAM TANTO O SEU TRABALHO
	<b>Eixo Temático</b>	EXECUÇÃO
	<b>Competência</b>	ORIENTAÇÃO PARA RESULTADOS
	<b>Resenha</b>	<p>Faça o teste: no próximo dia em que for trabalhar, repare em quantas vezes você será interrompido por alguém enquanto está concentrado em alguma tarefa. Em alguns casos, o número passa das centenas. Por que isso é um problema?</p> <p>Segundo a professora Gloria Mark, demoramos mais de 25 minutos para recuperar nossa atenção depois que somos interrompidos. E concentrar-se novamente na tarefa original exige esforço cognitivo que, por sua vez, traz mais estresse.</p> <p>Saiba o que fazer para ter sua produtividade de volta.</p> <p>Confira!</p> <p>Por <a href="http://napratica.org.br">napratica.org.br</a></p>
	<b>Disponível em</b>	<a href="https://www.napratica.org.br/como-lidar-com-tantas-interruptoes-no-trabalho/">https://www.napratica.org.br/como-lidar-com-tantas-interruptoes-no-trabalho/</a>
	<b>Habilidades retratadas no artigo que possuem relação com a competência</b>	Priorização de Tarefas; Administração de tempo; Planejamento; Coordenação.