

FELICIDADE, TALENTO E  
PRODUTIVIDADE



SÉRGIO ALMEIDA  
Fundador do Seal Group

## Líderes em Férias: O Impacto nas Decisões Estratégicas

Quando um líder está sobrecarregado ou a trabalhar sem parar, o risco de tomar decisões apressadas e de perder a visão estratégica aumenta consideravelmente. As férias representam mais do que uma pausa no trabalho, são uma oportunidade valiosa para recarregar energias, reavaliar prioridades e alcançar um equilíbrio necessário para conseguir equilibrar execução de tarefas e decisões estratégicas.

De acordo com a *Harvard Business Review*, apenas 8% dos líderes são bons no equilíbrio eficaz na tomada de decisões estratégicas e na execução de tarefas diárias. Além disso, uma pesquisa realizada pela *Deloitte* revela que 77% dos CEOs globais acreditam que a sua saúde mental e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional impactam diretamente a eficácia nas decisões estratégicas.

### Desenvolver Competências Pessoais Durante as Férias

As férias também podem ser um período de desenvolvimento pessoal, onde se investe no crescimento contínuo das competências essenciais para a liderança. Aproveitar este tempo para melhorar áreas específicas pode ter um impacto significativo quando regressar ao trabalho.

### 1. Gestão do Tempo e Produtividade

Durante as férias, pode refletir sobre como tem gerido o seu tempo ao longo do ano. Pode ser o momento para estudar novas metodologias de gestão de tempo, como “Matriz de Eisenhower”, “Time Blocking” ou a Técnica *Pomodoro*.

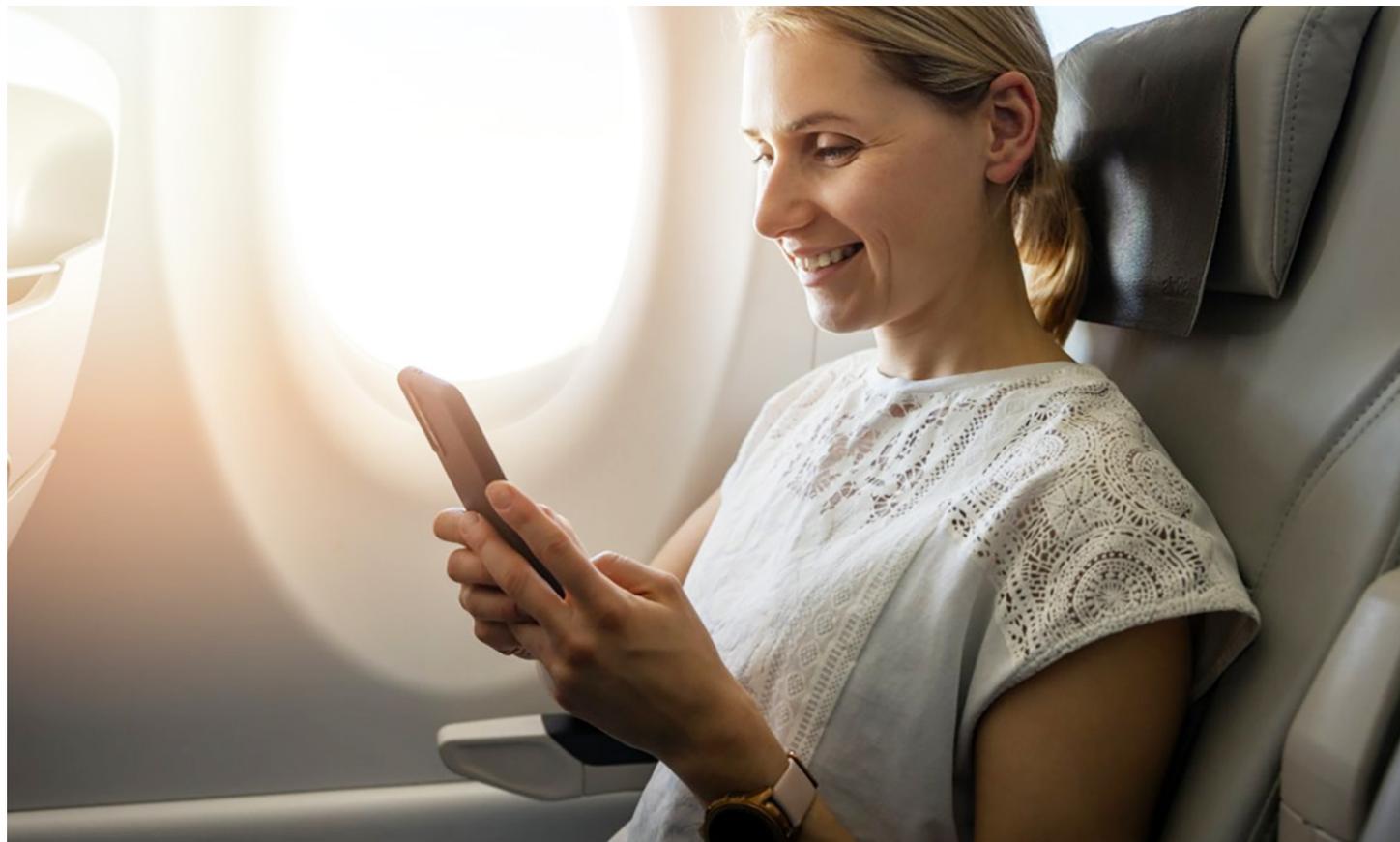


Imagem: linkedin

### 2. Desenvolvimento de Inteligência Emocional

A reflexão sobre as interações e desafios vividos durante o ano, pode trazer aos gestores identificação de situações em que a sua resposta emocional poderia ter sido mais eficaz. De acordo com a *Harvard Business School*, líderes com alta inteligência emocional têm um desempenho superior na retenção de talento e no compromisso das equipas, sendo mais eficazes na gestão de relações e no apoio ao crescimento dos seus colaboradores.

### 3. Reavaliar a Visão Estratégica

As férias também são uma excelente oportunidade para revisitar a visão estratégica da organização. Podemos usar este tempo para estudar tendências emergentes, como a digitalização, a ino-

### Dicas para Maximizar o Impacto das Férias no Equilíbrio e Energia

Tudo só acontece “lá fora” quando conseguimos equilibrar “cá dentro”, aqui ficam algumas dicas para carregar baterias: **Desconectar:** é fundamental uma desconexão total do trabalho, prepare e delegue tarefas antes das férias, isso inclui não verificar e-mails ou mensagens a toda a hora. O tempo longe do ambiente de trabalho permite que o cérebro recupere completamente e se prepare para novos desafios. **Estabelecer Objetivos de Recuperação:** Em vez de apenas descansar, defina objetivos pessoais para o período de férias. Estes podem ser tanto de desenvolvimento pessoal quanto de recuperação de energia. Reflexões sobre o que mais contribui para o seu bem-estar podem ajudar a otimizar a recuperação e a gestão do equilíbrio. **Praticar a Autoliderança:** As férias são o momento ideal para praticar a autoliderança,

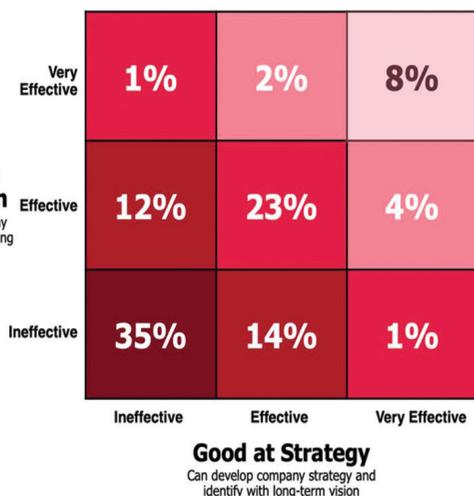
ou seja, assumir a responsabilidade pela própria recuperação de energia e equilíbrio. Isso envolve tomar decisões conscientes sobre como gastar o tempo, fazer escolhas que favoreçam o bem-estar e refletir sobre o que é necessário. **Priorizar a Energia em Todos os Níveis:** Ao regressar ao trabalho, concentre-se em manter o equilíbrio entre as diferentes dimensões da energia (mental, física e emocional). Evite a sobrecarga inicial e mantenha o foco no equilíbrio.

### Conclusão

As férias, quando aproveitadas de forma estratégica, têm o poder de restaurar o equilíbrio e a energia necessários para que gestores e empresários enfrentem os desafios com renovada motivação e clareza. A verdadeira recuperação vai além do descanso físico e envolve o restabelecimento do equilíbrio entre o corpo, a mente e as emoções. Boas férias!

**Only 8% of leaders are good at both strategy and execution**

**Good at Execution**  
Can keep company on track by executing its strategy



Harvard Business Review

Source: “What drives a company’s success?” Paul Leinwand and Cesare Manardi

Estudos mostram que os executivos que implementam métodos eficazes de gestão de tempo têm 35% mais possibilidades de alcançar os seus objetivos a longo prazo, são mais produtivos e direcionados para as prioridades estratégicas.

vação no setor ou as mudanças no comportamento do consumidor. Estar fora do ambiente corporativo permite que o líder pense em novas formas de aplicar a visão da empresa e, ao mesmo tempo, reforce o compromisso com os objetivos de longo prazo.

If you had more free time how would you prefer to spend it?

**36.2%**  
With family



9.9%  
Traveling



9.5%  
Reading and learning



6.8%  
On sports



6.2%  
With friends



5.2%  
On hobbies



23.2%  
ALL

3%  
Other

Imagem: Entrepreneur