



**ÓBIDOS
PARQUE**



susana.abrantes@obidosparque.com
T. 262 955 700

PRESS RELEASE

02 de outubro de 2018 - 15h00

Alex Soojung-Kim Pang, escritor e consultor em Silicon Valley, dirigiu *masterclass* no Óbidos Parque
“Trabalhar menos horas por semana requer menos ‘magia’ do que se pensa”

Alex Soojung-Kim Pang, investigador, escritor e consultor em **Silicon Valley**, defendeu esta segunda-feira, 01, no **Óbidos Parque - Parque Tecnológico de Óbidos**, que é possível ser-se mais criativo e produtivo durante períodos mais curtos de trabalho, sem que isso signifique ser-se menos rentável para as empresas.

“Quando olhamos com atenção para a vida de políticos ou de grandes cientistas como Einstein ou Darwin, descobrimos que os seus dias se organizam em períodos curtos mas muito intensos de trabalho”. “No universo das *startups* que conheço e observo, sobretudo de áreas como a Publicidade ou o Software, o modelo começa a ser valorizado e colocado em prática”, referiu Alex Pang, durante a *masterclass* que dirigiu esta semana para empresas tecnológicas.

“Trabalhar menos horas por semana requer menos ‘magia’ do que se pensa”, afirmou o investigador, para quem o dia começa às cinco da manhã, organizado de forma metódica por objetivos, tarefas prioritárias e pausas para longas caminhadas. “Basta fazermos uma boa gestão do nosso tempo, usarmos a tecnologia de uma forma mais consciente, ou controlarmos de forma eficaz as interrupções e as distrações”.

“Está estudado que hoje nos distraímos a cada 40 segundos, e que demoramos cerca de 15 minutos a recuperar o foco”. No total, “perdemos entre duas a quatro horas de tempo produtivo”. “Se se está sempre distraído, é virtualmente impossível entrar num estado em que se está efetivamente envolvido na resolução de um problema”.

Planear tarefas e eleger prioridades, rotinar e disciplinar, selecionar um período do dia para ignorar emails, alertas, reduzir a duração das reuniões ao mínimo possível e indispensável, são outras das estratégias apontadas por Alex Pang, que garante que, se levadas a sério, irão traduzir-se em ganhos significativos.

Na *masterclass* que dirigiu esta segunda-feira, integrada no **FOLIO - Festival Literário Internacional de Óbidos**, e onde falou sobre “A Importância do Descanso no Processo Criativo”, Alex Pang afixou que algumas das *startups* que estuda, e às quais está ligado, “começam a interessar-se pela ideia de que o descanso não é algo que nos rouba tempo ou produtividade, mas um verdadeiro parceiro de trabalho”.



**ÓBIDOS
PARQUE**



susana.abrantes@obidosparque.com
T. 262 955 700

“As empresas têm de estar atentas a novos desafios”

Miguel Silvestre, diretor executivo do Óbidos Parque, referiu, à margem da *masterclass*, que “quando falamos de trabalho intelectual, de ‘massa cinzenta’, falamos de um cansaço diferente daquele que resulta do trabalho físico, em série, e que durante muitos anos foi dominante”. Por isso, “os desafios são também hoje diferentes, pelo que faz todo o sentido repensar modelos de trabalho e novas formas de organização dentro das empresas”.

“Num processo de recrutamento, já não pesa apenas a questão salarial. Claro que é importante mas há expectativas diferentes por parte dos próprios profissionais que procuram empresas para trabalhar. Quer em relação ao espaço que vão encontrar e onde vão desempenhar funções, como à possibilidade de terem tempo para as suas próprias atividades”.

Sobre Alex Soojung-Kim Pang

Alex Soojung-Kim Pang é consultor e escritor baseado em Silicon Valley. Os seus últimos livros, “**Rest: Why You Get More Done When You Work Less** (Basic Books, 2016)” e “**The Distraction Addiction** (Little Brown, 2013)”, recorrem à História, à Psicologia e à Neurociência para explorar o papel que o lazer desempenha em mentes criativas. Em “The Distraction Addiction”, Pang argumenta também que é possível usar as tecnologias da informação para aumentar o foco e a consciência, em detrimento da distração.

Professor convidado na Universidade de Stanford e um estudioso e amplo defensor dos benefícios do sono, das sextas, dos períodos sabáticos e da criação de espaços de lazer nos locais de trabalho, Alex Pang trabalhou como analista de tecnologia na Strategic Business Insights, e foi consultor de startups, empresas da Fortune 100 e agências governamentais. O seu projeto mais recente, “The Restful Company”, ajuda organizações a usar a atenção plena e o descanso deliberado para serem mais criativas e produtivas.

Alex Pang tem um doutoramento em História e Sociologia das Ciências pela Universidade da Pensilvânia.

Gabinete de Comunicação
Parque Tecnológico de Óbidos