

Índice

Introdução	15
----------------------	----

Secção 1

Faça um balanço

1. Seja melhor líder, tenha mais qualidade de vida	21
<i>Incluir os quatro domínios da sua vida: trabalho, casa, comunidade e individualidade</i>	
STEWART D. FRIEDMAN	
2. Avalie: estará a centrar-se no que é importante?	43
<i>Onde está, verdadeiramente, a despender o seu tempo e atenção?</i>	
STEWART D. FRIEDMAN	

Secção 2

Tome decisões e gira o seu tempo

3. Não, não podemos ter tudo.	51
<i>Um enquadramento para gerir os seus compromissos mais exigentes</i>	
ERIC C. SINOWAY	
4. Crie espaço para a sua individualidade	61
<i>Gira o seu portefólio de identidades</i>	
BRIANNA CAZA, LAKSHMI RAMARAJAN, ERIN REID E STEPHANIE CREARY	

5. Antes de aceitar mais trabalho, faça primeiro três perguntas 69
Afastar-se dos deveres
 REGAN WALSH
6. Trave a sobrecarga de trabalho estabelecendo limites . . . 77
Crie um orçamento de tempo e recupere a sua vida
 ELIZABETH GRACE SAUNDERS
7. Nove técnicas para o ajudar a dizer não 85
Dizer sim às coisas certas também é saber dizer não
 PETER BREGMAN
8. Porque precisa de um «Dia Intocável» todas as semanas 89
E como conseguir um
 NEIL PASRICHA
9. Tire o maior partido de um dia de folga 95
Aproveite os benefícios duradouros de umas miniférias
 ELIZABETH GRACE SAUNDERS

Secção 3

Explore combinações de trabalho flexíveis

10. Reúna apoio para o trabalho flexível 103
Proponha um calendário que beneficie todos
 AMY GALLO
11. Cinco estratégias para um trabalho em *part-time* bem-sucedido. 111
As rotinas e os rituais são a chave
 VIVIEN CORWIN, THOMAS B. LAWRENCE E PETER J. FROST

12. Mantenha-se concentrado quando trabalha a partir de casa 129
Defina um horário de trabalho e mantenha-o
 ELIZABETH GRACE SAUNDERS
13. O que fazer quando uma crise pessoal afeta a sua vida profissional. 135
Desde lidar com uma doença a um divórcio
 AMY GALLO

Secção 4

Gira as suas relações

14. Estar demasiado ocupado para os amigos não beneficiará a sua carreira. 143
O sucesso começa com amizades fortes e estáveis
 NEAL J. ROESE
15. Casais com objetivos de carreira precisam de planos a longo prazo 149
Crie planos e mantenha a flexibilidade
 AVIVAH WITTENBERG-COX
16. Equilibre a parentalidade e o *stress* do trabalho. 157
Enfrentar os maiores desafios de cabeça erguida
 DAISY WADEMAN DOWLING
17. Como os pais trabalhadores devem gerir as necessidades das crianças em idade escolar. 165
Controlar o caos
 DAISY WADEMAN DOWLING

18. Mantenha a sanidade na sua vida privada quando
o trabalho descamba 171
Comunicar com as pessoas que nos são mais queridas
STEWART D. FRIEDMAN

Secção 5

Cuide de si

19. Seis maneiras de se cuidar durante o dia de trabalho . . . 177
Não é um luxo; é um requisito profissional
AMY JEN SU
20. A diferença entre ser viciado no trabalho e trabalhar
excessivamente 185
...O que conta é a abordagem, não o tempo
LIEKE TEN BRUMMELHUIS E NANCY P. ROTHBARD
21. Como esquecer o trabalho quando não está a trabalhar 199
Criar novos hábitos
ART MARKMAN
22. O exercício regular faz parte do seu trabalho. 205
Exercite-se
RON FRIEDMAN
23. Recupere o tempo perdido na deslocação para
o trabalho. 211
Cinco tentativas de ajustes
FRANCESCA GINO, BRADLEY STAATS, JON JACHIMOWICZ,
JULIA LEE E JOCHEN MENGES
24. Durma melhor 221
Os últimos dez minutos do seu dia importam
RON FRIEDMAN

25. Não leve um mau dia de trabalho para casa 227

Saia bem consigo

JOHN BALDONI

Índice Remissivo 229