



## GESTÃO DO TEMPO

Não ter que ir para a escola, ficar mais em casa, distanciar-se das pessoas, não são situações às quais as pessoas têm costume. É um período difícil e, para conseguir acompanhar estudos à distância, trabalhar sem os estudantes na escola e fazer atividades, é necessária uma organização do tempo.

Que tal tentar manter uma rotina de sono? Antes de dormir, é bom fazer uma lista com todos os afazeres do dia seguinte, assim o risco de esquecer algo importante é menor. Tentar encontrar um ambiente onde você se sinta confortável para fazer as atividades também é uma boa dica para tentar manter o foco.

1 - Que tal pesquisar “Gestão do Tempo” no Google e ver quantas dicas, métodos, ferramentas e técnicas aparecem? Existem diferentes formas de gerenciar seu tempo e conseguir aproveitar as horas do seu dia e cada um se adapta melhor a alguma técnica.

- Outra dica é organizar uma agenda semanal com o tempo destinado ao estudo de cada um dos conteúdos, incluindo também atividades de bem estar e lazer para equilibrar a rotina. Ao pesquisar “Planejamento Semanal” na divisão de imagens do Google, você encontra alguns exemplos para se inspirar.

2 - Sugestão Livro do Hal Elrod: “O Milagre da Manhã” 

- Sugestão de Vídeo “Princípio de Pareto/Princípio 80/20”:

<https://www.youtube.com/watch?v=3GSDaQD4eXU>



3

### Atividade sobre Gestão do Tempo

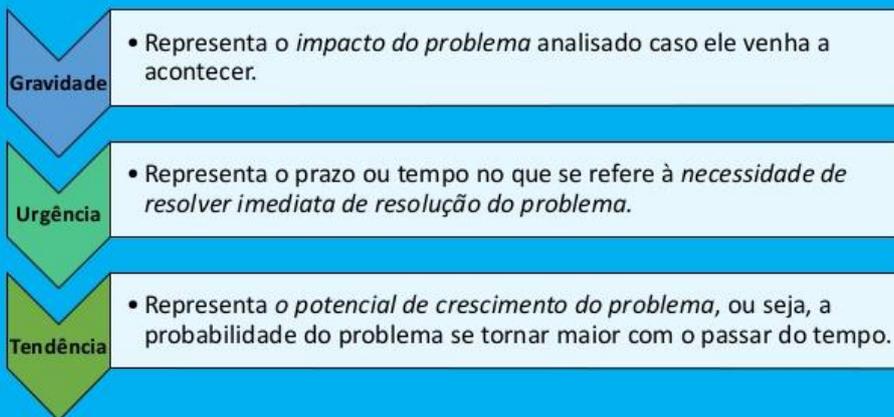
Para explicação sobre o que é a Matriz GUT, assista:

<https://www.youtube.com/watch?v=6a8Ft5xwcQo>





## Matriz GUT



<https://pt.slideshare.net/JosOrlando4/matriz-gut-gravidade-urgncia-e-tendencia>

Defina suas prioridades com

## MATRIZ GUT



NOTA	GRAVIDADE	URGÊNCIA	TENDÊNCIA
1	Sem gravidade	Pode esperar	Não mudar nada
2	Pouco grave	Pouco urgente	Piorar em longo prazo
3	Grave	O mais rápido possível	Piorar em médio prazo
4	Muito grave	É urgente	Piorar em curto prazo
5	Extremamente grave	Precisa ser resolvido já	Piorar rapidamente

<https://www.siteware.com.br/metodologias/matriz-gut/>

- Sugestão de atividade: elenque as atividades escolares, de lazer, de casa, entre outras que você tem para fazer e tente dar notas como nos exemplos. Lembre-se: é importante ser realista e considerar todas as variáveis. A partir disso, crie a sua lista de prioridades e defina a ordem de realização das suas atividades.

- Lembre-se! Investir alguns dos seus minutos organizando como você irá dividir o seu tempo, te poupará vários minutos ao fim do dia! Nesse período de pandemia, é mais fácil a gente se distrair, por isso, a organização é ainda mais importante!