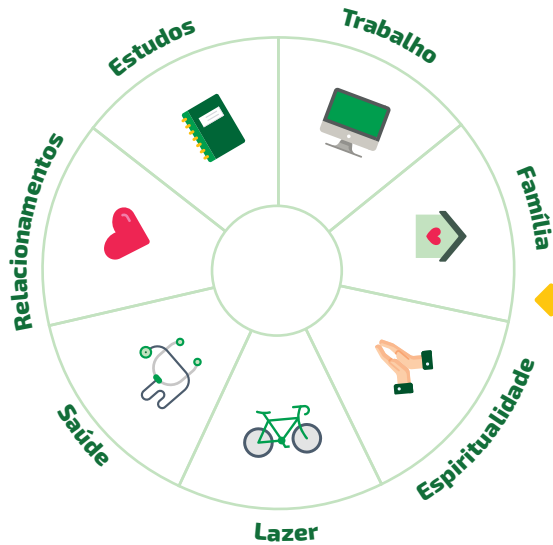




REFLITA:

- O que você quer?
- Quais são seus objetivos?

Faça a Roda da Vida:



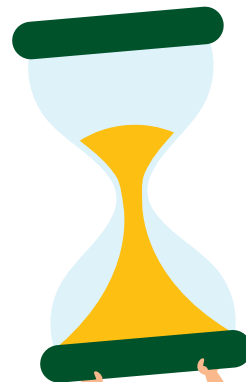
ANALISE:

- Alguma coisa te surpreendeu?
- O que você mudaria?
- Com o modo que está utilizando o seu tempo, você está chegando mais perto dos seus objetivos?



COMO GERENCIAR MELHOR MEU TEMPO?

1. Desenhe o modelo ideal da Roda da Vida para o planejamento da sua semana.
2. Reflita sobre quais são as ações que você realiza que trazem bons resultados.
3. Priorize suas tarefas para não deixar as mais importantes de lado.
4. Planeje seu tempo pensando que imprevistos sempre podem acontecer.
5. Peça ajuda! Lembre-se: você não precisa fazer tudo sozinho.
6. Faça uma lista de atividades que não estão dando resultado e pare de realizá-las.
7. Cuidado com os ladrões do tempo: reuniões, e-mails, ambientes improdutivos.
8. TESTE! Existem muitas técnicas e ferramentas. Encontre uma que você se adapte. E se não deu, não desanime. Parte para a próxima opção até encontrar a sua.



Utilize a Matriz de Eisenhower

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	I QUADRANTE "Faça agora!"	II QUADRANTE "Agende"
NÃO IMPORTANTE	III QUADRANTE "Delegue"	IV QUADRANTE "Elimine"