



Dicas sobre Gestão de Tempo

Tempo: mensagemvida.sites.uol.com.br.jpg

- 1.** Escreve na primeira página da tua agenda quais são os teus objectivos de vida para o ano que decorre.
- 2.** Pensa nos resultados que pretendes e nas actividades que tens de realizar.
- 3.** Certifica-te que os teus projectos têm prioridades, prazos e estimativas de duração.
- 4.** Revê diariamente quais são os teus objectivos a longo prazo.
- 5.** Ao longo do tempo vai questionando o que é que estás a fazer para atingir os teus objectivos.
- 6.** Analisa e observa como é que gastas o teu tempo. Descobre como, quando e porquê. Pergunta a ti próprio o que é que acontecia se deixasses de fazer uma determinada tarefa. Se a resposta for nada, então deixa de a fazer.
- 7.** Aproveita os tempos “tempos perdidos”. Lê pequenos textos ou anota alguma ideia importante que precisas de consolidar. Enquanto esperas pelos transportes ou quando estás na fila para almoçar podes fazer alguma reflexões ou ler.
- 8.** Pensa que és tu quem determina a forma de estudar, és tu que defines o que queres e o tempo que deves utilizar. Procura sempre formas de melhorar a qualidade do teu tempo.
- 9.** Planifica o teu tempo. Escreve um plano semanal, estabelece objectivos para a semana e as actividades necessárias para os atingir. Considera o tempo que precisas e estabelece prioridades. Deixa tempo para lidar com imprevistos. Lembra-te de que os planos devem ser flexíveis e ajustáveis.
- 10.** Diariamente, faz uma auto-avaliação dos objectivos que concretizaste e revê o plano se necessário.
- 11.** Define um tempo só para ti todos os dias.
- 12.** É importante seres bem educado com os outros, mas deves ser simultaneamente firme quando está em causa o teu tempo. Aprende a ser assertivo.



Tempo: www.belaspoesias.kit.net.jpg

13. Mostra aos outros que respeitas o seu tempo desenvolvendo determinados hábitos como a pontualidade, a preparação e a entrega atempada de trabalhos.
14. Desenvolve estratégias para evitar interrupções, para aumentar a concentração e para rentabilizar o tempo.
15. Treina-te a ser um bom ouvinte. Pouparás tempo e problemas.
16. Conquista a procrastinação, isto é: transforma o teu impulso de fazer mais tarde num hábito de fazer agora.
17. Tem calma...
18. Descansa bem, come bem e está atento à tua saúde.
19. Equilibra o teu tempo por todas as áreas importantes da vida: escola, família, amigos, bem estar psicológico, saúde e dinheiro...
20. Pratica a auto-disciplina: não troques o prazer no curto prazo pelo o prazer no longo prazo.
21. Gasta tempo para ti: tempo para sonhar, tempo para relaxar, tempo para viver, mas sempre depois de teres cumprido as tarefas a que te propuseste.



Tempo: www.espelhopoetico.pro.br.jpg



Tempo: www.organizesuavida.com.br.jpg

Ficha Técnica:

Fonte – Estratégias de Estudo no Ensino Superior;
Autores – Serviço de Aconselhamento Psicológico
do Instituto Politécnico de Setúbal;
Revisão – Isabel Gonçalves.