Gestão do Tempo nos estudos

Curso / Oficina

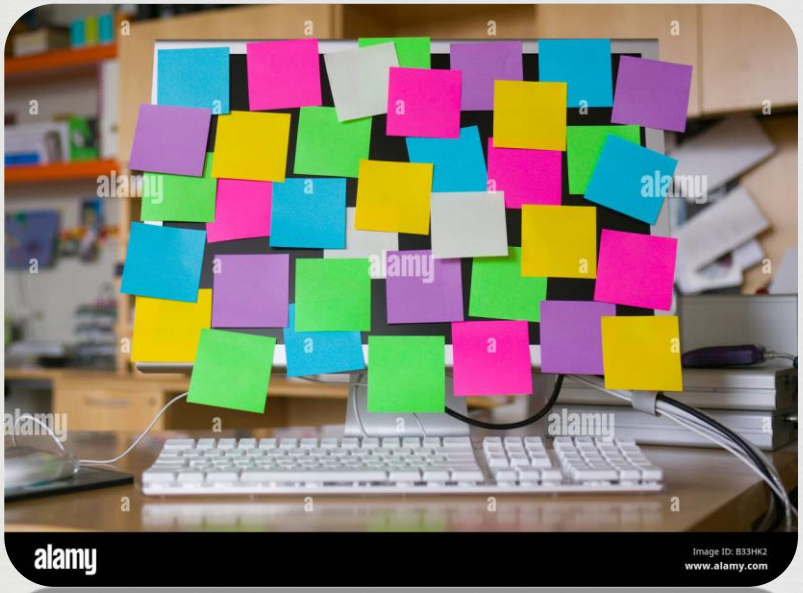
turmas de 20 pessoas

Universidade Federal Rio Grande do Sul

- https://www.scielo.br/j/pcp/a/Bt5dSPp6hRN4Sx9CvtWHpJh/?format=html&lang=pt

- *Procrastinação*
- Incapacidade de dizer “não”
- Dificuldade em conciliação entre estudos, *convivência familiar e lazer*

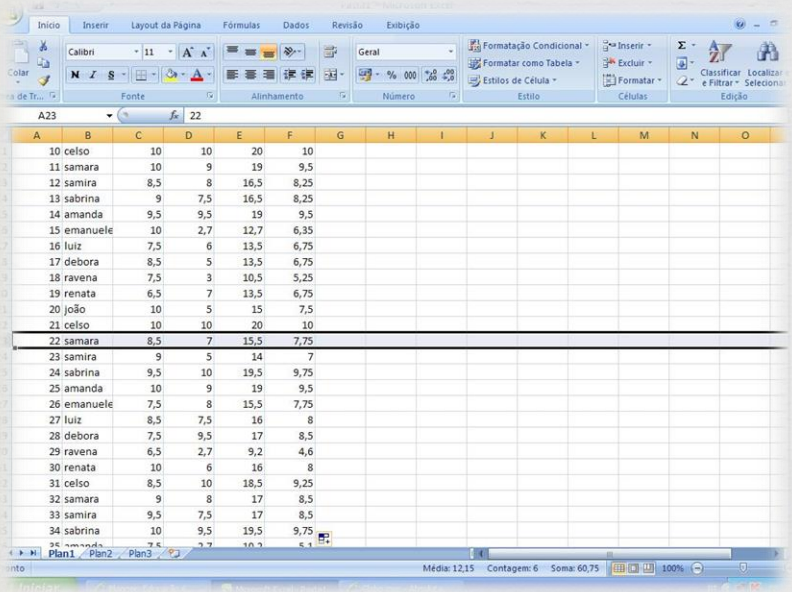
Ferramentas



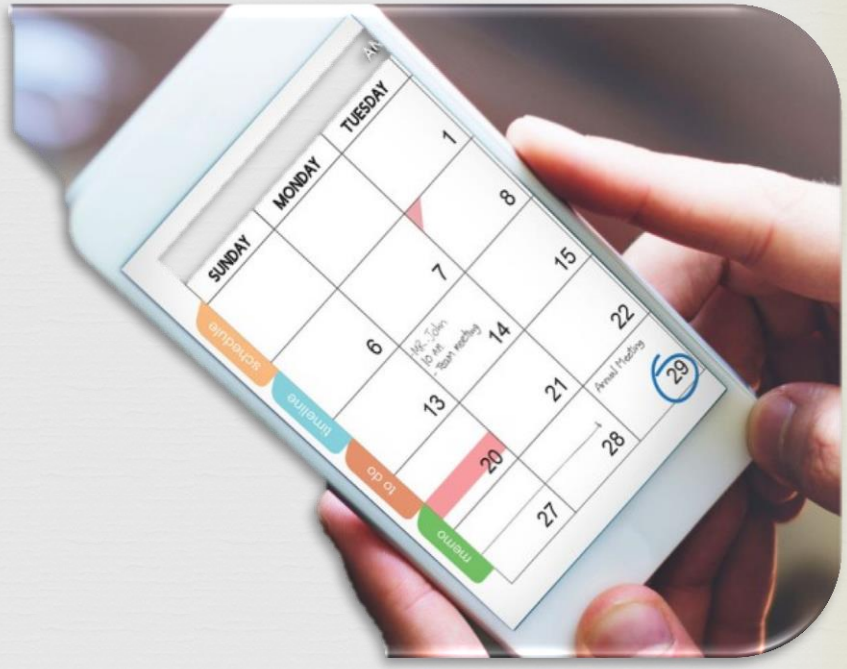
- <u>Ordem</u>: 1,2,3 ...

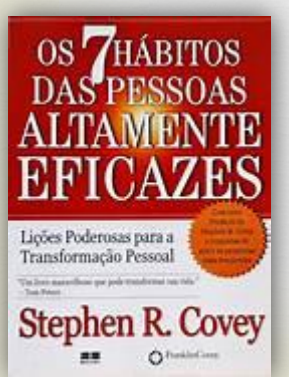
- <u>Prioridade</u>:
Urgente, Importante

Ferramentas



10	celso	10	10	20	10
11	samara	10	9	19	9,5
12	samira	8,5	8	16,5	8,25
13	sabrina	9	7,5	16,5	8,25
14	amanda	9,5	9,5	19	9,5
15	emanuele	10	2,7	12,7	6,35
16	luiz	7,5	6	13,5	6,75
17	debora	8,5	5	13,5	6,75
18	ravena	7,5	3	10,5	5,25
19	renata	6,5	7	13,5	6,75
20	joão	10	5	15	7,5
21	celso	10	10	20	10
22	samara	8,5	7	15,5	7,75
23	samira	9	5	14	7
24	sabrina	9,5	10	19,5	9,75
25	amanda	10	9	19	9,5
26	emanuele	7,5	8	15,5	7,75
27	luiz	8,5	7,5	16	8
28	debora	7,5	9,5	17	8,5
29	ravena	6,5	2,7	9,2	4,6
30	renata	10	6	16	8
31	celso	8,5	10	18,5	9,25
32	samara	9	8	17	8,5
33	samira	9,5	7,5	17	8,5
34	sabrina	10	9,5	19,5	9,75

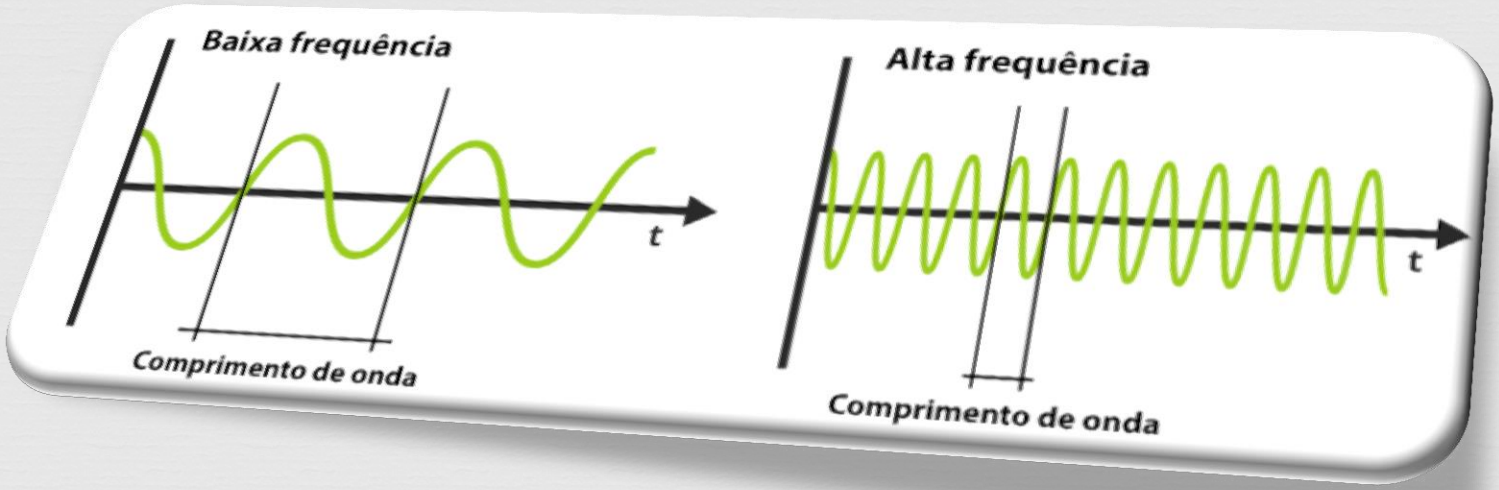




Covey, S. R. (2002). Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes (12a ed.). São Paulo, SP: Best Seller.

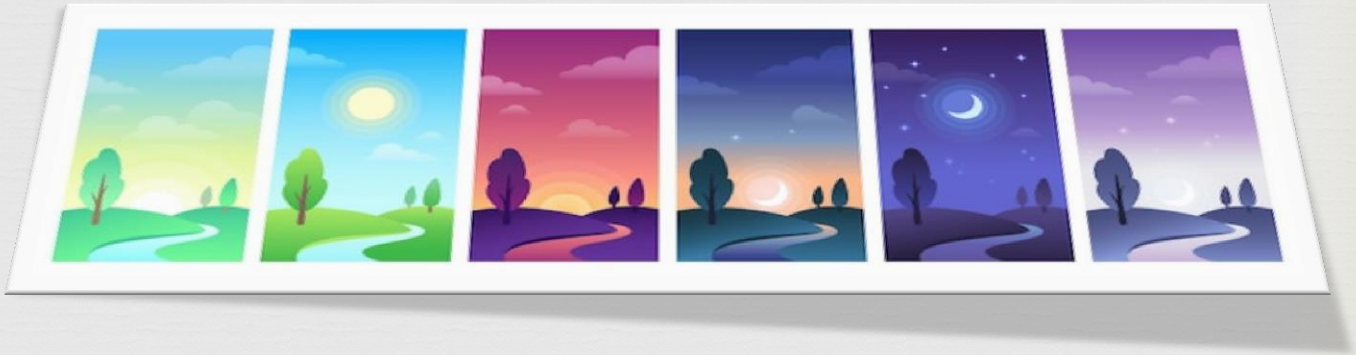
Figueiredo, F. J. (2008). **Como ajudar os alunos a estudar e a pensar?: Auto-regulação da aprendizagem**. Revista Millenium, 34, 233-258. Recuperado de http://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/377

- Ritmo pessoal - quantidade de disciplinas vs Ritmo da faculdade



Figueiredo, F. J. (2008). **Como ajudar os alunos a estudar e a pensar?: Auto-regulação da aprendizagem**. Revista Millenium, 34, 233-258. Recuperado de http://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/377

- Melhores horários para estudo



- Tempo de descanso

Oficina

Agenda prática
10 minutos para planejar o dia

Dinâmica – Equilíbrio dos Pratos

Trabalho

Família

Estudos

Descanso

Lazer

Relacionamento