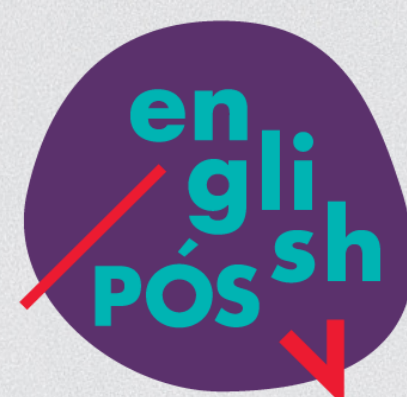




**COMO APROVEITAR
MELHOR O SEU
TEMPO!!**

englishpos.com.br



TODOS NÓS TEMOS 24 HORAS...

Mas uma hora ou outra você se pega meio perdido, com a sensação de que o dia é curto, então, ao final do dia, vem a frustração porque não foi possível fazer tudo que era preciso ou tudo o que você tinha planejado.

Este é um sentimento cada vez mais presente entre as pessoas e que mina nossa energia e nos faz questionar a nossa capacidade e competência.



Tem dias que sentimos vontade de
gritar...

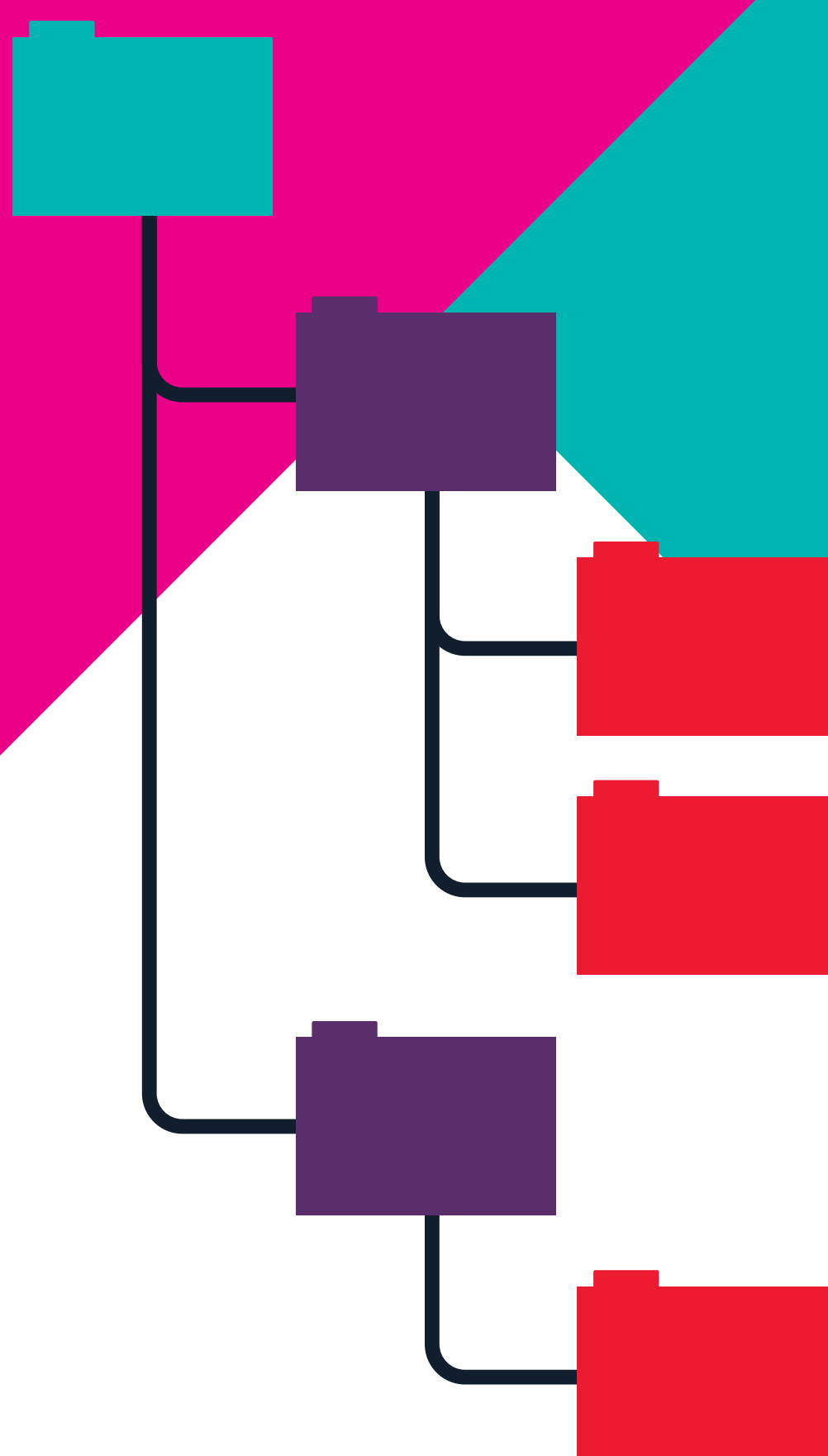
**Parem o mundo
que eu quero
descer!!**



MAPEAR SEU TEMPO...

é a palavra chave

Esse mapeamento te ajudará a entender melhor como organizar e usar o seu tempo, assim você poderá identificar os problemas que, em geral, você enfrenta no dia a dia.

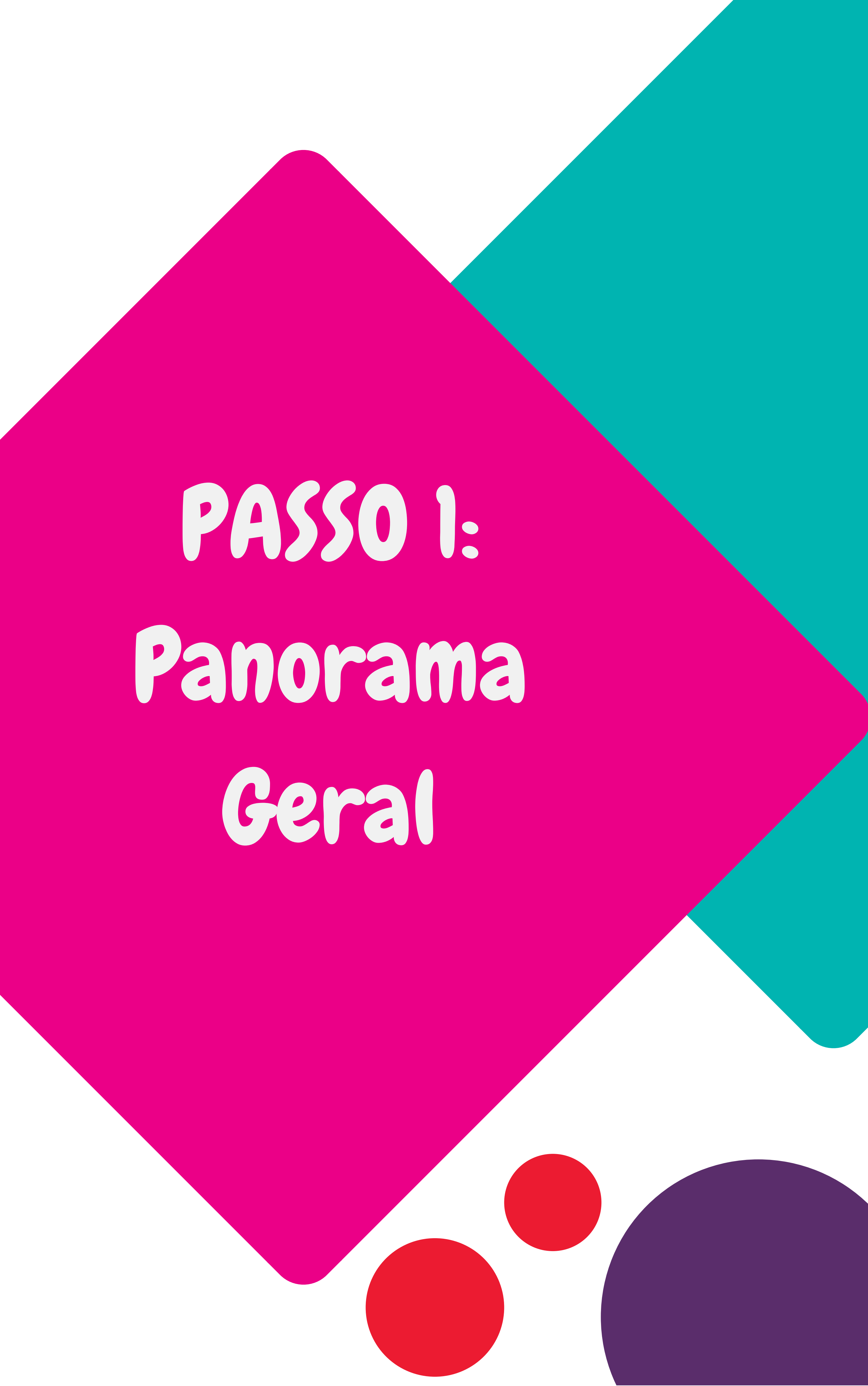




Vamos começar por um
panorama maior para
depois ir-mos afunilando-o.

Nosso objetivo é
descobrir como você usa
o seu tempo.

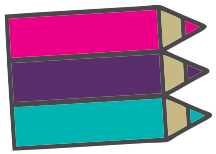




PASSO 1:

Panorama

Geral



PASSO 1: Panorama Geral

Vamos começar com um panorama semanal, no entanto, dependendo do tipo de trabalho você pode incluir colunas para atividade quinzenal ou mesmo mês.

Faça um quadro com os dias das semanas, e a cada dia descreva suas atividades

Olha só o exemplo que fiz de uma segunda feira:

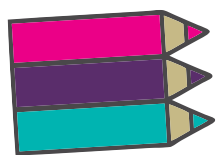
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
6h Acordar						
7h Escola meninos						
7:30h Empresa						
11:30h Almoço						
12:30h Empresa						
17:30h Academia						
19h Família						
21:30h Meus Estudos						



Preencha todos os dias da semana,
inclusive os finais de semana.
Coloque apenas o que **de fato** você faz,
e não o que você gostaria de fazer



PASSO 2: Análise Detalhada



PASSO 2: Análise Detalhada

Agora vamos colocar uma lupa sobre cada dia e atividade e encontrar as suas BRECHAS.

Seguindo o exemplo abaixo, crie seu quadro de brecha para todos os dias da semana.

Segunda-feira		
Hora	Brechas	
6:00	Acordar Arrumar as crianças para escola	- Cole no espelho do banheiro 3 palavras: Ao escovar os dentes leia as palavras - Deixe um texto (que você já domina parcialmente) para revisão no banheiro para ler quando usa-lo. Leia um ou 2 parágrafos
7:00	Levar para escola	No caminho para a escola, 2 ou 3x por semana, peça para seus filho dizer a palavra em português e você soletra em inglês, se ele for maior pode pedir para ler uma frase em português
7:30	No Trabalho	Tente chegar na empresa 10 ou 15 minutos mais cedo e use o App de estudo por 05 ou 10 minutos
11:30	Almoço	- Escolha uns 2 ou 3 dias da semana e peça marmitex em vez de sair para comer na rua ou em casa. - Se vc almoça na empresa, 2 vezes da semana saia para almoçar mais cedo, assim e sente sozinho, assim vc pode usar o momento também para revisão (escolha texto para revisar) ou use o aplicativo de estudo.
12:30	No Trabalho	2 x por semana: em vez de parar para o cafezinho no mesmo horário que os colegas, tente fazer um horário diferente, e aproveite usar o Aplicativo de estudo por 05 minutos
17:30	Academia	Aproveite o tempo da esteira e revise um texto que vc já domina parcialmente
19:00	Família (jantar, dever de casa...)	Se for sentar para estudar com as crianças, enquanto elas fazem o dever da escola, você revisa um texto.
Antes de dormir		* Tire 10 minutos e revise os textos estudados
Outros ex.		* Invente brincadeiras com palavras/ frase que você está estudando, e brinque com seus filhos. * Todos os dias escolha 1 ou 2 palavras dos textos e as incorpore no dia a dia Ex. Hoje eu preciso fazer um "report" para entregar. - Você verá que várias palavras se encaixam: relatório, orçamento, custo, avaliação, análise, retorno....

ATENÇÃO!



Deixe para estudar ou revisar os conteúdos mais recentes e difíceis no seu "horário nobre", ou seja, quando você apresenta um desempenho melhor, quando você está num ambiente tranquilo e sem interrupções.



Quando dominar 100% um texto, as revisões desse texto podem ser menos frequentes, quanto menor o domínio mais frequente serão as revisões.

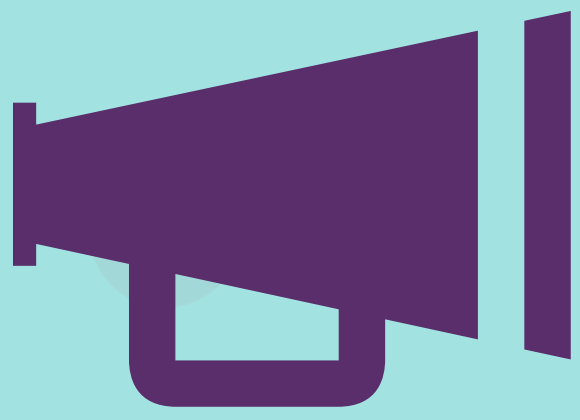
Descubra os "Devoradores" do seu Tempo

Outro ponto importante na sua vida para usar melhor seu tempo é descobrir como você o perde.



Os devoradores do seu tempo podem ser:

- **Internos (autogerados)**
- **Externos (gerados pelo ambiente externo)**



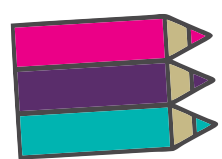
AGORA, MUITA ATENÇÃO:



Descobrir quais são esses fatores é fundamental, portanto, **reflita, observe seu dia, faça anotações** de aspectos que acha positivo e negativo em seu dia. Depois tente fazer um quadro detalhando cada fator de atraso.

Com o **diário de atividades** você poderá analisar a necessidade, adequabilidade e eficiência das tarefas realizadas.





Descubra os "Devoradores" do seu Tempo

AUTOGERADOS

- **Desorganização**
 - Mesa
 - Agenda
- **Procrastinação**
- **Dificuldade em dizer não**
- **“Olhadinhas” nas redes sociais**

CONTEXTUAIS

- **Visitas não agendadas de:**
 - Colegas: assunto relacionados ao trabalho (principalmente a partir das 15:30h)
 - Clientes não agendados
- **Telefonemas/whatsapp**
 - Filho (hora do almoço - 10 min)
 - Colegas fora do trabalho (a tarde - 30 min)
- **E-mails sem importância**
 - Propagandas (no começo da manhã - 20 min)
- **Reuniões improdutivas**
 - Falta de pauta e definição de duração

Outros

- Perfeccionismo desnecessário
- Conversas demoradas durante o café
- Conversas paralelas
- Relatório sem utilização pratica

VAMOS A SUPERAÇÃO...



Com base no quadro anterior construa o SEU quadro para identificar os fatores que devoraram o seu tempo



Depois que identificar os fatores procure meios para superá-los. Assim você estará utilizando melhor seu tempo.



E se precisar de ajuda, você sabe onde encontra-la.

Entre em contato e vamos conversar para que juntos encontremos meios de melhorar sua rotina, para que consiga alcançar seu objetivo de:

Tornar-se Proficiente e Mestre.



Não perca mais tempo!!!
Caminhando juntos Rumo ao Sucesso

FOCO, FORÇA E FÉ

Abracos,
Equipe English Pós

