

Para Onde Vais? Definir o Propósito

Tipos de Orientação



Mestria

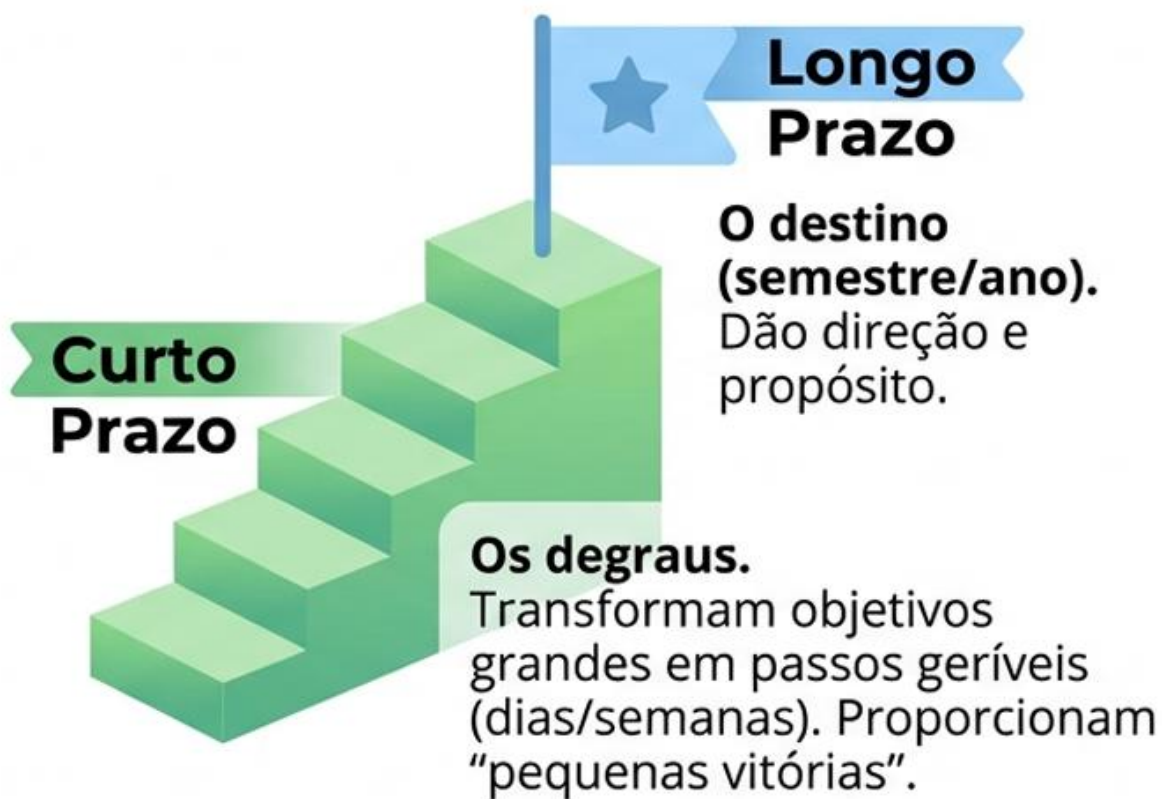
Foco em aprender e dominar o conteúdo.



Realização

Foco em notas e performance externa.

A Escada dos Objetivos



“ Sem objetivos de curto prazo, os de longo prazo podem parecer intimidantes e difíceis de alcançar.

Será que os teus objetivos são SMART?

S	ESPECÍFICO	Claro e bem definido. Pergunta: O quê? Porquê?	
M	MENSURÁVEL	Pode ser quantificado. Pergunta: Como vou saber que alcancei?	
A	ALCANÇÁVEL	Realista face aos teus recursos. Pergunta: É possível de atingir?	
R	RELEVANTE	Importante e alinhado. Pergunta: Faz sentido para mim?	
T	TEMPORAL	Tem um prazo definido. Pergunta: Quando começa e acaba?	

Antes: Quero estudar mais.



Depois: Vou ler o cap. 3 e fazer um resumo terça-feira durante 2h.

Da Lista à Prioridade: Matriz de Eisenhower

Step 1: Lista as
tuas tarefas CAF
(Coisas A Fazer).

