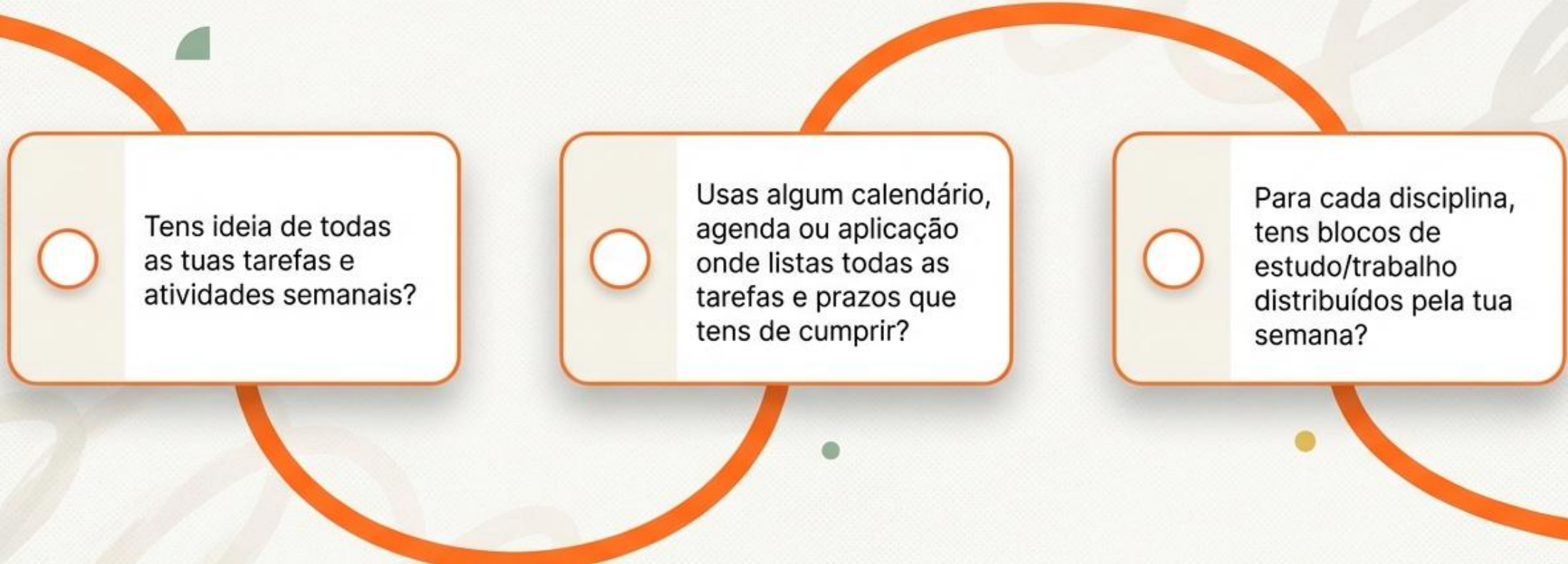




[Start Journey]

Do “não tenho tempo”
ao “tenho um plano”

O Ponto de Situação



Tens ideia de todas as tuas tarefas e atividades semanais?

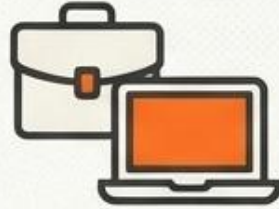
Usas algum calendário, agenda ou aplicação onde listas todas as tarefas e prazos que tens de cumprir?

Para cada disciplina, tens blocos de estudo/trabalho distribuídos pela tua semana?

Passo 1: Mapear a Semana



Aulas



Trabalho /
Estágio



Deslocações



Refeições



Sono



Exercício



Descanso / Lazer

Passo 2: Construir o Sistema

Calendário: Prazos e eventos.

CAF: Listar tarefas (Listas de Coisas a Fazer).



Hack: Usa IA para propostas de planeamento.



Passo 3: Blocos de Estudo

Para cada disciplina, ter vários blocos distribuídos na semana.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
08:00					
09:00					
10:00					
12:00					
14:00					
16:00					
16:00					
18:00					
20:00					

~2 a 3
blocos/semana

Encontra o teu foco

Tens um ou mais **locais em que te sentes confortável para estudar e trabalhar?**



Os Inimigos da Concentração



Reduzir potenciais distrações ao máximo!



Evitar o multitasking!

Estratégias de Gestão de Tempo



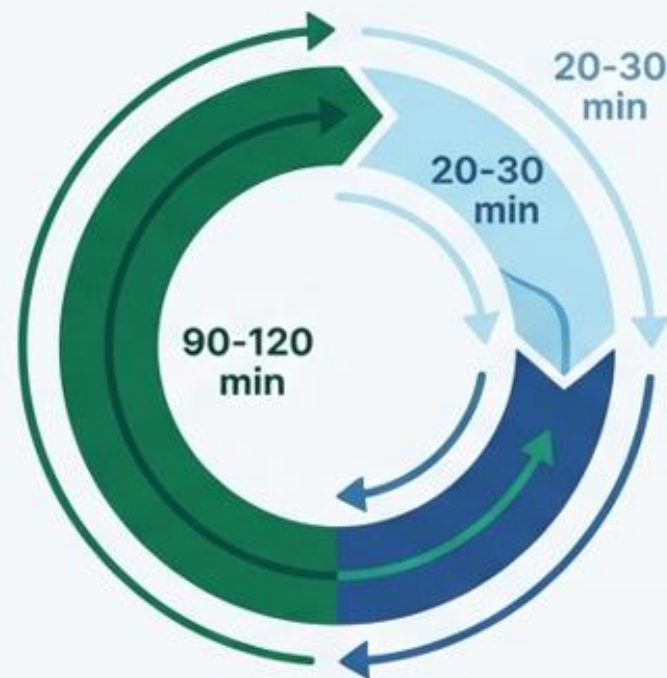
Pomodoro

Trabalha 25 min / Pausa 5 min.
Após 4 ciclos, pausa longa de
15-30 min.



Regra 52/17

Trabalha 52 min / Pausa 17 min.
Baseado em estudos de
produtividade.



Ritmos Ultradianos

Trabalha 90-120 min / Pausa 20-30
min. Para sessões de estudo
profundas.

Agora, tens um plano.



1. Mapa a 100%



2. Calendário + CAF



3. Blocos
(~2 a 3/disciplina)



4. Foco blindado

[End of Overwhelm]