WP3 – INFOGRÁFICOS INTERATIVOS PARA A GESTÃO DE CARREIRA

Gestão do tempo

MODELO DE ATIVIDADE

ÁREA TEMÁTICA
Gestão do tempo

TÍTULO DA ATIVIDADE
Planeie o seu dia em função do seu ritmo

TIPO DO RECURSO
Atividade de autoajuda

DURAÇÃO DA ATIVIDADE
30 minutos de diário

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM
Aprender a utilizar uma ferramenta de gestão do tempo para planear o tempo pessoal e profissional de forma mais eficaz

OBJETIVO DA ATIVIDADE
A atividade visa orientá-lo no sentido de melhorar as capacidades de gestão de tempo, tendo em conta o seu ritmo circadiano. Adquirirá a capacidade de analisar o seu dia utilizar as informações recolhidas para planear as tarefas de forma mais eficaz.

MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA A ATIVIDADE

- Jornal
- Uma caneta

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Passo 1: Pesquisar o tema do ritmo circadiano

Cada um de nós funciona segundo o seu próprio ritmo circadiano, ou seja, o horário de trabalho do nosso corpo. Para otimizar as nossas horas diárias, é benéfico planear as atividades essenciais em torno deste ritmo e, sempre que possível, escolher uma carreira que se alinhe com o mesmo. Já deve ter ouvido alguém dizer: "Não sou uma pessoa muito matutina", o que indica que os empregos que exigem acordar cedo, como ser carteiro ou padeiro, podem não ser os mais adequados, a menos que os hábitos sejam ajustados. Para compreender melhor o ritmo circadiano e personalizar a sua utilização, pode encontrar mais informações sobre o assunto nos artigos seguintes.

- Hacks do ritmo circadiano para aumentar a sua produtividade
- Sincronizar o seu relógio biológico com um horário

Passo 2: Analisar a sua rotina pessoal para determinar o seu ritmo circadiano

Como a sua investigação revelou, cada um de nós tem formas únicas de estruturar o seu dia, incluindo quando dorme, come e faz exercício. Estes fatores têm um impacte significativo na forma como organizamos as nossas tarefas diárias, semanais e mensais, tanto ao nível pessoal, como profissional. Para esta atividade, documente os seus ritmos pessoais com base num dia normal. Comece com a hora a que acorda, toma o pequeno-almoço, inicia a sua primeira tarefa e continue a fazê-lo de hora a hora.

Passo 3: Refletir sobre como se sente durante cada uma das atividades que escreveu anteriormente

Agora que já elaborou um plano diário aproximado, incluindo as principais atividades e tarefas do dia. O próximo passo é tomar nota de como se sente em relação a cada atividade. Pode utilizar os seguintes termos como guia:

- a 70%
- velocidade de cruzeiro
- distraído
- com fome
- muito desperto
- abrandar
- cansado
- vibrante

Passo 4: Analisar e determinar as horas em que é mais produtivo e programar o seu dia em conformidade

Depois de compilar esta informação, deverá ter uma melhor compreensão dos seus níveis naturais de energia. Quando o fizer, será capaz de programar as atividades certas à hora certa. Eventualmente, será capaz de fazer mais em menos tempo.

Passo 5: Criar um plano de gestão do tempo

Agora que já analisou a melhor forma de estruturar o seu tempo, desenvolva a sua rotina diária com base no que funciona melhor para si. Adapte esta rotina ao seu estilo de vida para gerir melhor o seu tempo.

LOTUS

Resilience in VET Education

Cofinanciado pela União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto número: 2022-2-IE01-KA220-VET-000099488