

O que é gerenciamento de tempo?

O gerenciamento de tempo é o processo de planejamento e execução do controle consciente sobre a quantidade de tempo dispensada com atividades específicas, visando aumentar a sua eficiência e produtividade.

Vantagens do gerenciamento de tempo:

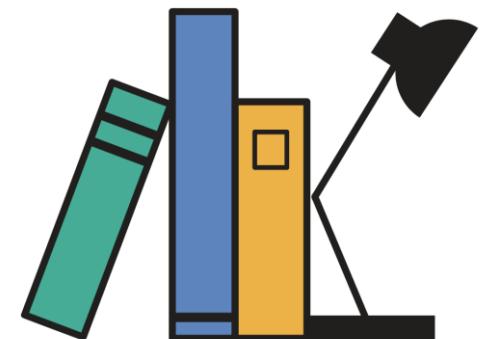
- ✓ Menos estresse;
- ✓ Menos surpresas;
- ✓ Mais execução;
- ✓ Menos retrabalho;
- ✓ Mais tempo livre (sim!);
- ✓ Redução do tempo ocioso;
- ✓ Mais tempo no que realmente importa.

Como gerenciar seu Tempo:

- ✓ Durma bem, entre 6 a 8 horas de sono;
- ✓ Determine suas prioridades de estudo;
- ✓ Se planeje! Organize um lugar para estudar;
- ✓ Fique atento! Desligue-se das distrações;
- ✓ Divida seu tempo de estudo entre leituras, exercícios e revisões;
- ✓ Pratique atividades físicas e mantenha-se com o corpo saudável;
- ✓ Estabeleça metas para estudar melhor;
- ✓ Não se esqueça do tempo de lazer. Uma mente saudável também é importante!

Lembre-se!

- ✓ Organização depende de autonomia e autoconhecimento para que o gerenciamento do seu tempo esteja de acordo com seu ritmo.
- ✓ Em um ciclo de estudos você organiza as prioridades a partir da sua demanda, definindo a ordem de disciplinas para estudo e garantindo maior otimização do seu tempo.



Organização por Ciclo de Estudo:

Sempre haverá uma disciplina que você gosta mais do que de outras. Mesmo assim, você precisará estudar todas as disciplinas. Por isso, se organize e mantenha o foco! Estudando com antecedência e distribuindo as disciplinas em ciclos de estudo, você terá mais chances de atingir bons resultados.

Para mais informações acesse:
<https://esquemaria.com.br/organizacao-estudos/>



Universidade Federal de Santa Maria
Coordenadoria de Ações Educacionais
Núcleo de Apoio à Aprendizagem



Av. Roraima nº 1000
Cidade Universitária
Prédio 67, sala 1116. Bairro
Camobi, Santa Maria – RS.
(55) 3220 9622
nucleodeaprendizagemufsm@gmail.com



DICAS PARA GERENCIAR MELHOR O SEU TEMPO

