

Questões e dicas orientadoras para auxiliar no processo de gerenciamento de tempo¹

1) Diagnóstico de uso do tempo:

- Em quais atividades eu gasto a maior parte do meu tempo?
- Essas atividades são importantes? São necessárias?
- Elas possuem relação com o que quero para minha vida? Eu estou realizando mais atividades que não gosto do que gosto?
- Qual o grau de facilidade/dificuldade e prazer/desprazer para realizar tais atividades?

2) Definição de objetivos

- Quais resultados pessoais/profissionais desejo alcançar? Em que prazo?
- O que eu considero importante para uma vida satisfatória do ponto de vista pessoal e profissional em curto, médio e longo prazo?
- Que tipo de profissional quero ser? Em que atividades me vejo atuando no futuro?
- Quais são meus valores? Como posso definir tais valores?
- Os meus objetivos estão relacionados aos meus valores?

3) Planejamento das atividades

- Quais atividades preciso realizar?
- Qual o prazo de entrega de cada atividade?
- Outras atividades precisam ser realizadas simultaneamente?
- Quanto tempo vou levar para realizar esta atividade?
- Qual o tempo disponível para realizar esta atividade?
- Quais os recursos (materiais, financeiros, intelectuais, comportamentais, etc.) serão necessários?

4) Dicas para monitoramento das atividades

- Monitorar as atividades que você está realizando e compare com o que foi planejado, se necessário realizar ajustes
- Retire do ambiente estímulos que podem causar distração (barulho, mídias sociais etc.)
- Diga não para as atividades que não são de sua responsabilidade.
- Utilize recursos (agenda, memorandos ou aplicativos para smartphones) que auxiliem na execução das atividades e no controle do tempo. Registrar: tarefa, prazo e status (iniciado, em andamento, finalizado etc.)

¹ Elaborado por Shimeny M. Yoshiy e Nádia Kienen com base em: 1) Yoshiy, S. (2018) *Gerenciamento de tempo: Elaboração de um livro autoinstrucional para estudantes universitários* (Dissertação de Mestrado) e Yoshiy, S.M., Kienen, N. (2018). Elaboração de um livro autoinstrucional para desenvolver "gerenciamento de tempo" em estudantes universitários (pp. 66-84). In N. Kienen, S.R.S.A. Gil, J.C. Luzia, & J. Gamba (Orgs). *Análise do comportamento: Conceitos e aplicações a processos educativos, clínicos e organizacionais*. Londrina: UEL