



eBook:

# Organizando tempo para os estudos

Descubra como equilibrar a vida  
pessoal com a profissional na prática



# Parte 1: Motivação



## O que te motiva a estudar?

Pense e anote em um caderno.

Não vale colocar uma resposta simples, como "capacitação".

Fato é, que tem muita gente buscando isto.

De acordo com o IBGE, existem **cerca de 13 milhões de brasileiros desempregados.**

Por outro lado, a demanda pelo ensino a distância (EaD) tem aumentado, segundo o Censo.

Ou seja, como é possível notar, muitos optam pela capacitação. **Mas cada um deles têm objetivos diferentes.**



A vontade de estudar surge devido a uma motivação - de um emprego melhor, upgrade no currículo, etc. **É essencial saber qual é a sua.**

Em outras palavras, é preciso definir e ter um objetivo (*goal*) bem claro antes de planejar uma rotina de estudos.

**- Por que você quer estudar hoje?**

- Porque busco uma vida melhor

**- E por que você quer uma vida melhor?**

Bom, para responder essa questão, é válido se perguntar o por quê do que está fazendo. **Muitas vezes.**

Você deve pensar, definir seu *goal*, metas para alcançá-lo, e a partir disto planejar uma rotina.



# Parte 2: Rotina de Estudos



Existem diversos sites com bons conteúdos para estudar:

- **Udemy:**

Site com muitos cursos na faixa de 30 a 50 reais, voltados para negócios, marketing e outras áreas.

- **CEFIS:**

Plataforma com cursos nas áreas fiscal, contábil e trabalhista. Ao criar uma assinatura na CEFIS, você tem acesso a todos os cursos e funções da plataforma.

- **eduK:**

Site com cursos sobre negócios, artesanato, confeitaria, entre outros temas.



Para criar uma rotina de estudos, você pode utilizar algumas ferramentas, como por exemplo, o **Google Calendar**.

A princípio, o interessante será anotar:

- Qual é o seu objetivo;
- Metas para atendê-lo;
- Dias da semana que se propõe a estudar;
- Horário em que fará isto (ou carga horária diária dedicada aos estudos).

**Não crie metas muito difíceis.** Faça uma simples e se proponha a cumpri-la, para depois fazer uma desafiadora.

Durante o planejamento, você poderá optar por uma rotina simples ou mais avançada.

O ideal é começar com a primeira.



Veja um exemplo de rotina simples:

## **Rotina de Estudos da Ana Paula**

**Objetivo:** melhorar a execução das minhas tarefas no trabalho.

### **Metas:**

- Procurar um podcast da minha área e ouvir um episódio diariamente.

### **Grau de dificuldade: fácil.**

- Escolher um livro da minha área e ler 20 páginas por dia.

### **Grau de dificuldade: fácil/médio.**

**Dica:** anote seu desempenho semanal.





Confira outro exemplo:

## **Rotina de Estudos da Ana Paula**

**Objetivo:** o que você quer?

**Motivação:** o te faz buscar por isso?

**Meta simples:**

**Meta possível:**

**Meta desafiadora:**

**Dias para estudo:**

**Horários de estudo:**

**Qual meta terá seu foco primeiro:**

**Dica:** anote seu desempenho semanal.



Antes de chegar na rotina avançada, você precisará **criar o hábito de estudar**.

Para isto, as seguintes alternativas podem ser úteis:

Toda noite, escolha um tema que você gostaria de entender mais a respeito.

Procure conteúdos que possam lhe interessar.

Copie o link deles no bloco de notas do celular e deixe salvo.

Na manhã dos dias seguintes, **acorde vinte minutos mais cedo**.

Escolha um dos conteúdos da noite anterior para ouvir ou ler.



Não se irrite se não der tempo de visualizar tudo ou prestar muita atenção.

No início, o importante é fazer o que se propôs a fazer todo dia: **estudar algo**. Seja no celular ou no computador.

Quando menos esperar, um hábito terá sido criado.

Depois disto, você poderá partir para uma rotina avançada, aumentando a dificuldade das suas metas e até mesmo do estudo.

Lembre-se sempre de priorizar a sua qualidade de vida. **Estudar não precisa ser apenas uma obrigação.**