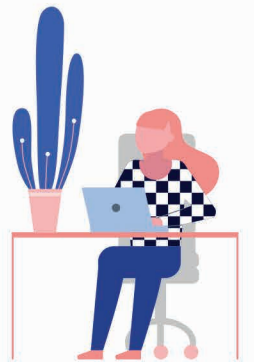


PLANNER E CONTROLE DE HÁBITOS

Estratégias simples e inteligentes para organizar o seu dia a dia e ajudar na conquista de um objetivo.

- Controle de hábitos
- Planner semanal permanente
- Planner mensal permanente





APRESENTAÇÃO

Em uma rotina cheia de tarefas e compromissos, a organização se tornou algo essencial, não é verdade? Pensando nisso, a UVA preparou para você um material para ser seu companheiro diário e, claro, nos estudos.

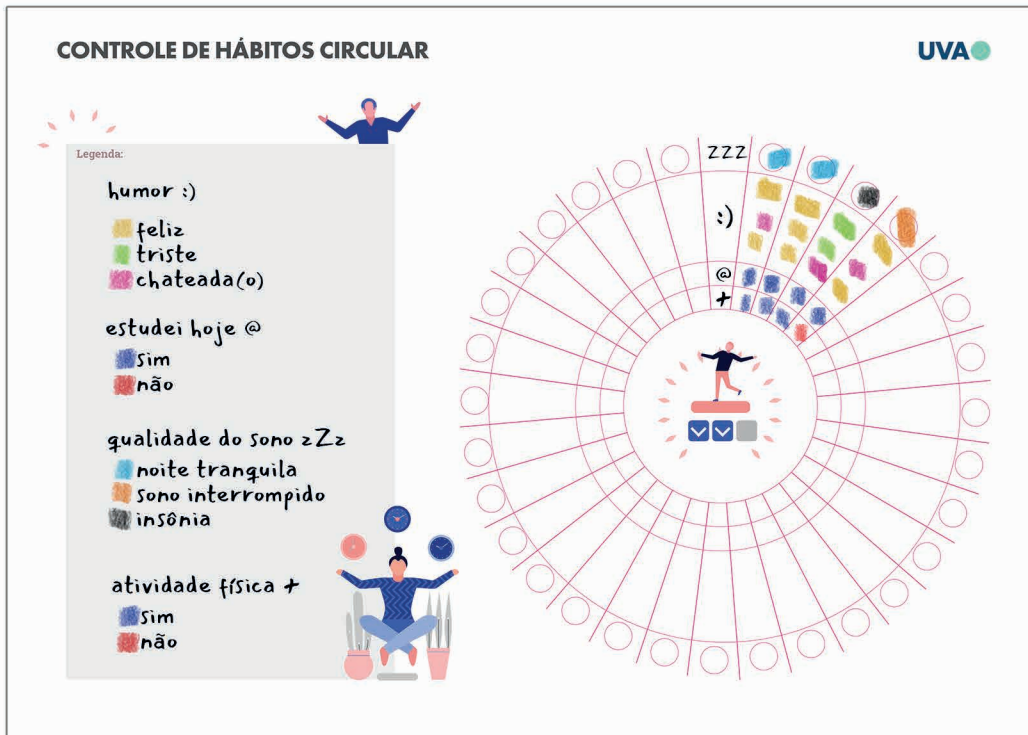
São ferramentas de planejamento, rastreamento e acompanhamento de hábitos e tarefas que vão te auxiliar a planejar melhor, estudar com qualidade e se sentir capaz de alcançar as suas metas.

Todas elas são imprimíveis e podem ser utilizadas em qualquer mês ou semana durante todo o ano!

Conheça as ferramentas e fique à vontade para adaptá-las de forma que façam mais sentido para a sua rotina.

EXEMPLO PLANEJAMENTO MENSAL

MANDALA DOS HÁBITOS



A Mandala foi pensada para rastrear ações ou emoções mais importantes do seu dia, bem como os hábitos que você quer desenvolver. São quatro espaços de acompanhamento divididos em 31 campos, um para cada dia do mês.

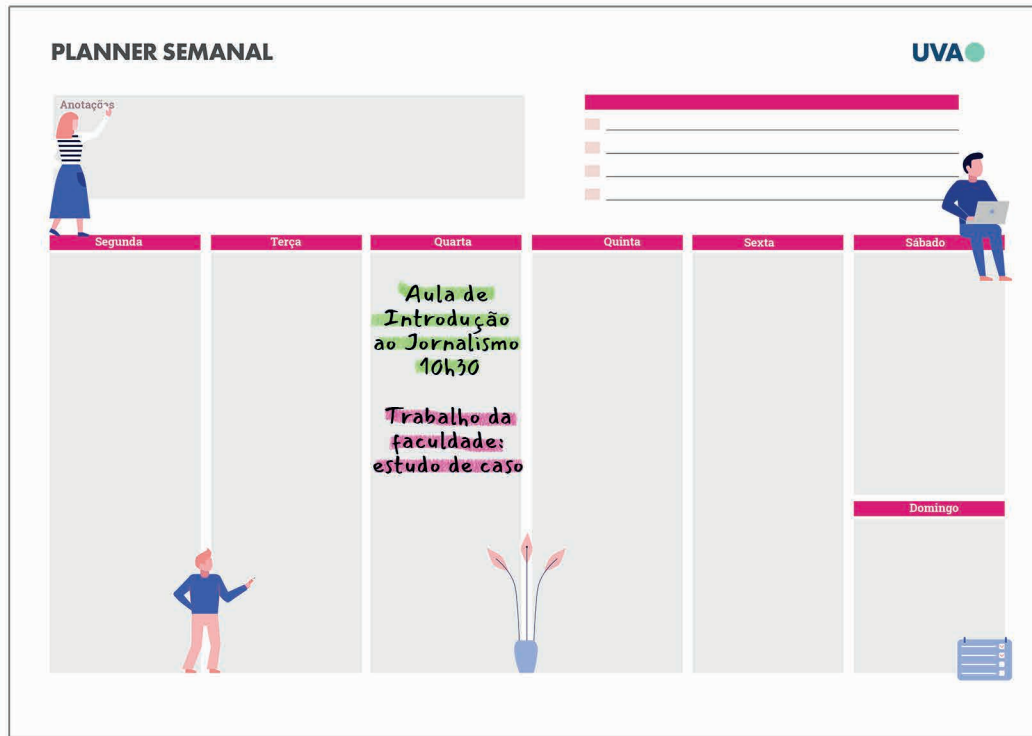
Exemplo:

Quero acompanhar: atividade física, qualidade do sono estudo e humor.

Cada um desses terá um símbolo para o representar que ficará na mandala e também um mecanismo de rastreamento. Indicamos fazer por cor.

Coloque todos os sentimentos que façam sentido para você.

EXEMPLO PLANEJAMENTO MENSAL



PLANEJAMENTO SEMANAL

Neste planner é possível inserir, por dia da semana, as tarefas que você precisa realizar. Elas podem representar qualquer área da sua vida (acadêmica, pessoal, profissional etc). Para facilitar a visualização, vale utilizar canetas ou marcadores diferentes para cada tipo de tarefa.

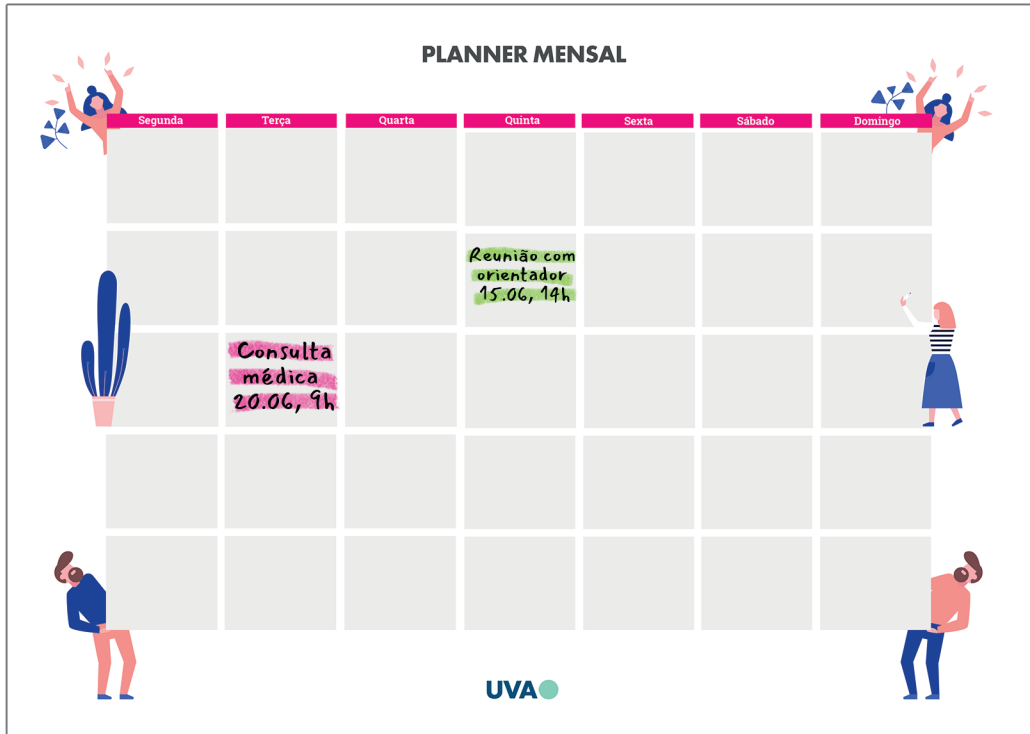
Dica: Não coloque horário para tarefas que não possuem prazo estabelecido. Fazendo isso, você coloca mais um obstáculo e o seu cérebro pode entender que a tarefa é muito complexa, dificultando a percepção de fluidez das ações.

Exemplo:

Aula de Introdução ao Jornalismo 10h30
(coloque horário)

Trabalho da faculdade: estudo de caso
(não coloque horário)

EXEMPLO PLANEJAMENTO MENSAL



PLANEJAMENTO MENSAL

Esse é o espaço reservado para os compromissos do mês que têm data e horários marcados. Serve também para marcar tarefas recorrentes e feriados.

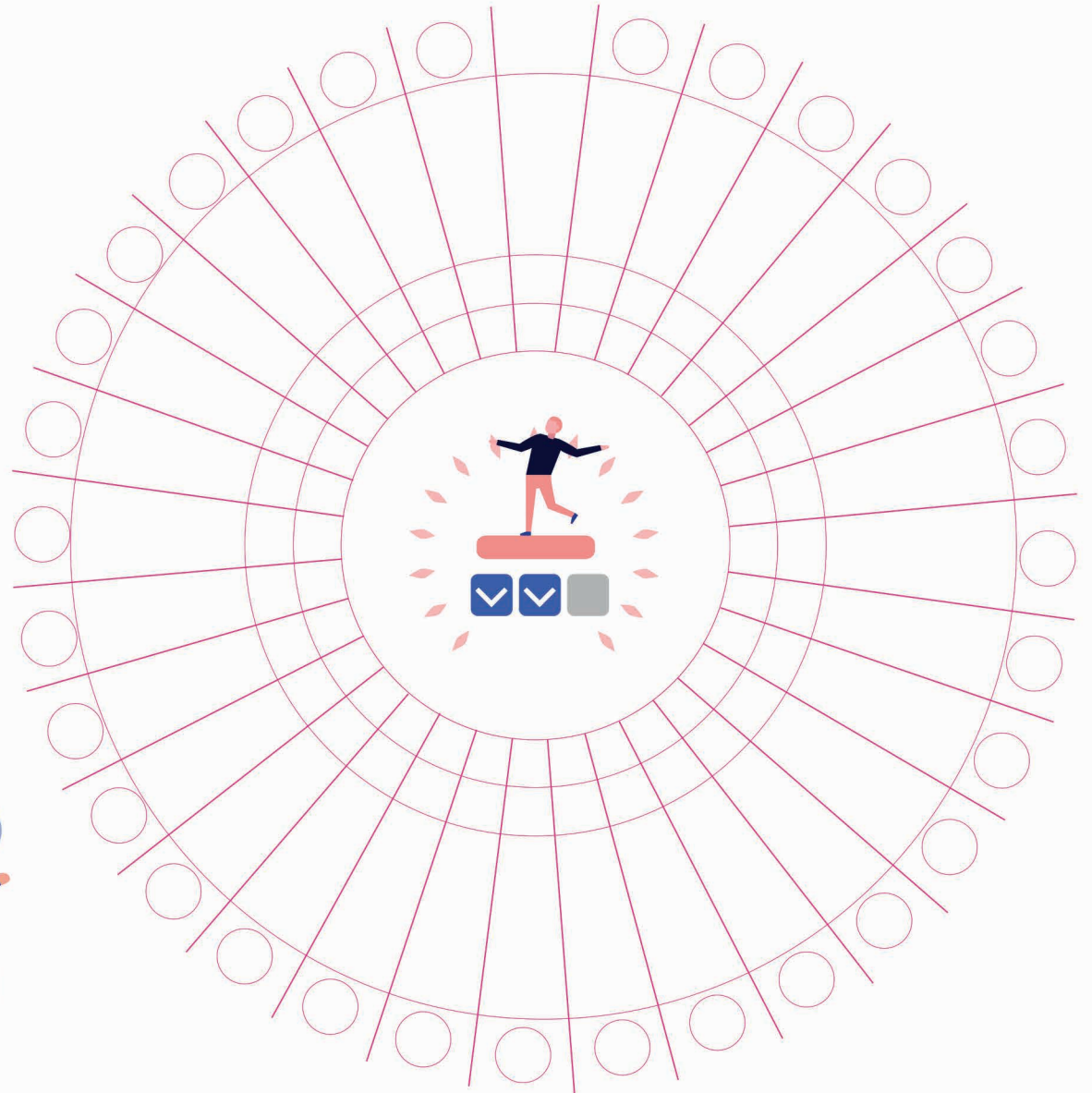
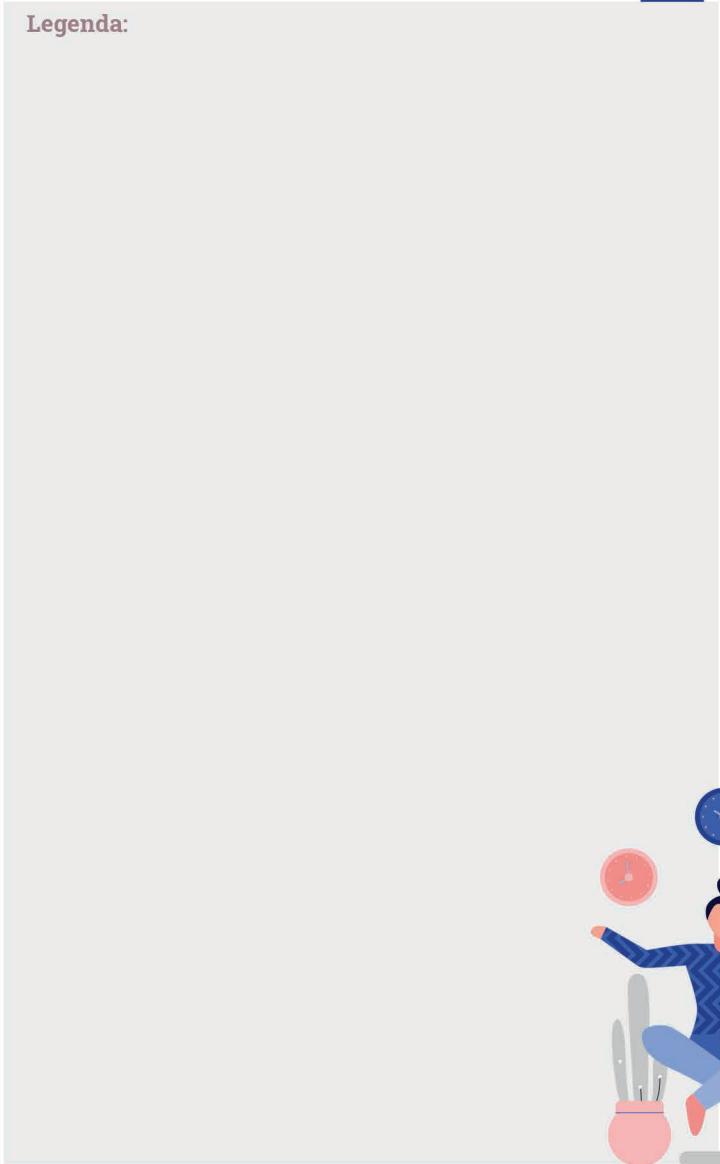
Dica: Você pode desenvolver legendas de cores para cada tipo de atividade, assim fica mais fácil olhar e entender o que precisa ser feito e a qual campo da sua vida aquela tarefa se refere.

Exemplo:

Reunião com orientador 15.06, 14h
Consulta médica 20.06, 9h



Legenda:



PLANNER SEMANAL

Anotações



Four horizontal lines for notes, each preceded by a small pink square bullet point.



Segunda

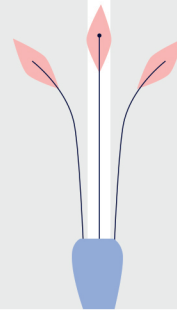
Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado



Domingo



PLANNER MENSAL



Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo





UVA ●

Entendemos que sem prática não há rotina estabelecida. E, sem rotina, não há resultado. Dessa forma, esperamos que aproveite bastante esse material.

Não se esqueça de contar pra gente o que achou dele, marcando a @uva_oficial no Instagram e TikTok!

Quer saber mais sobre como organizar o seu tempo e a sua rotina?

Confira alguns artigos no Blog da UVA!