



Foco e atenção: como otimizar seu aprendizado?

Christiane Ramos Donato

Tipos de aprendizado

Qual o seu tipo principal?



ouvindo

AUDITIVO



vendo

VISUAL



fazendo

CINESTÉSICO

Passado

Presente

Futuro



Estresse

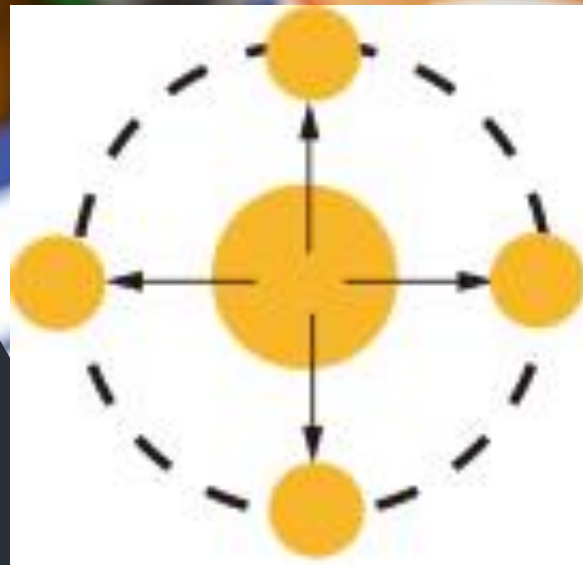
Ansiedade

Depressão



Nós, quando não lidamos bem com o tempo

Atenção
Dispersão



Atenção



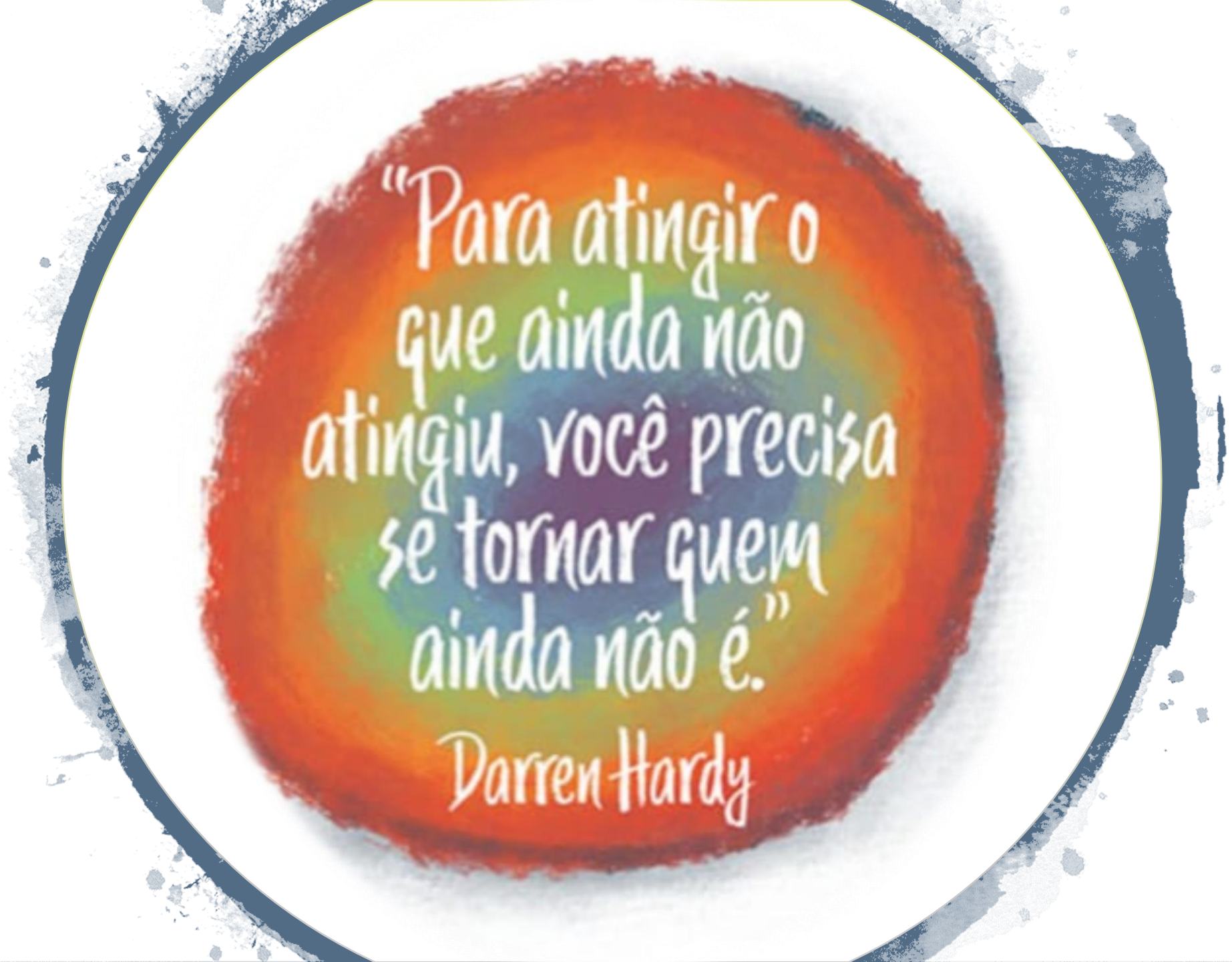


"Onde não há
distrações
existe clareza."

Lori Myers

O caminho da mudança





“Para atingir o
que ainda não
atingiu, você precisa
se tornar quem
ainda não é.”

Darren Hardy

**Totalmente
responsável pelo
seu comportamento**

**Pequenas
escolhas diárias**



**Sem desculpas
Sem justificativas**

**Efeito cumulativo
Mudanças graduais**

Ações estratégicas, graduais, simples, indolores e consistentes no tempo



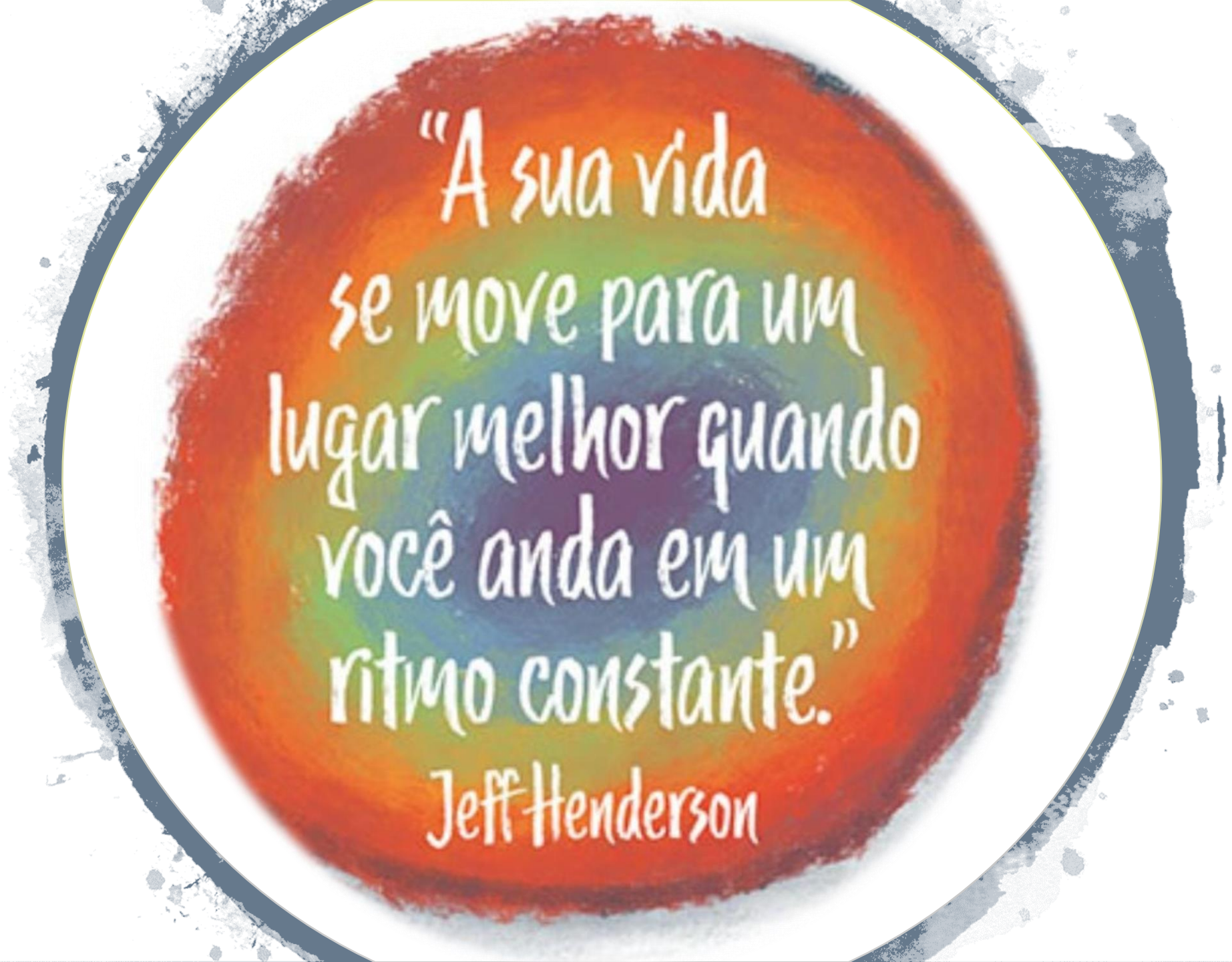
Positiva



Negativa

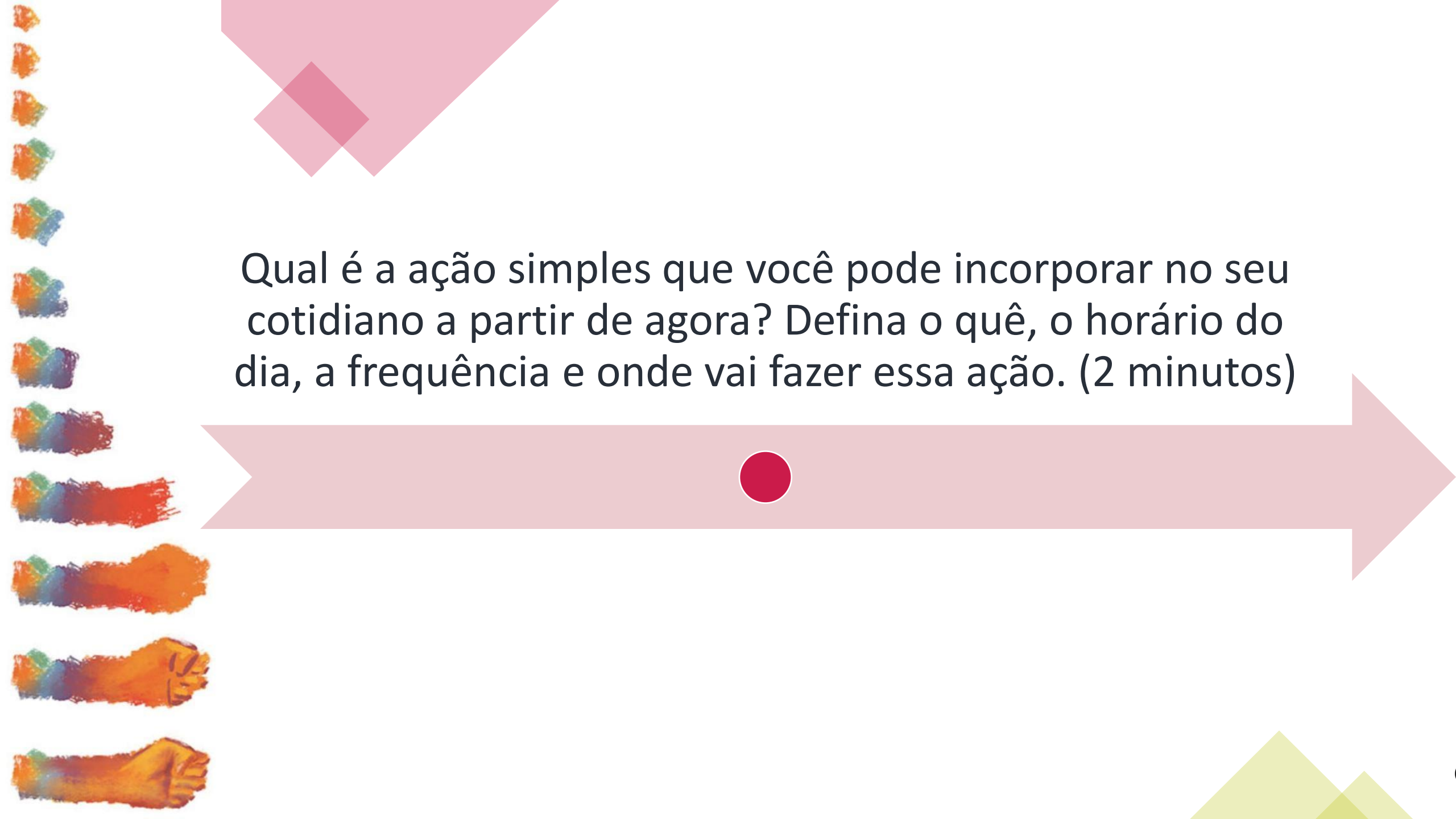


Ações equivocadas, intensas, complexas, dolorosas e inconsistentes no tempo



“A sua vida
se move para um
lugar melhor quando
você anda em um
ritmo constante.”

Jeff Henderson



Qual é a ação simples que você pode incorporar no seu cotidiano a partir de agora? Defina o quê, o horário do dia, a frequência e onde vai fazer essa ação. (2 minutos)

Hábitos, práticas e rituais



Quando aos rituais são previsíveis e consistentes, a fisiologia do corpo se organiza e rende bem



Já quando são desorganizados e imprevisíveis, o organismo se desregula



O relógio biológico é regulado pelos sentidos, pelos hábitos e pela nossa mente subconsciente



Regulação hormonal - rendimento depende da energia da mente, e essa, do corpo bem regulado

expandir
a percepção
do benefício
futuro →

ação
produtiva

acima do
desconforto de
agir agora

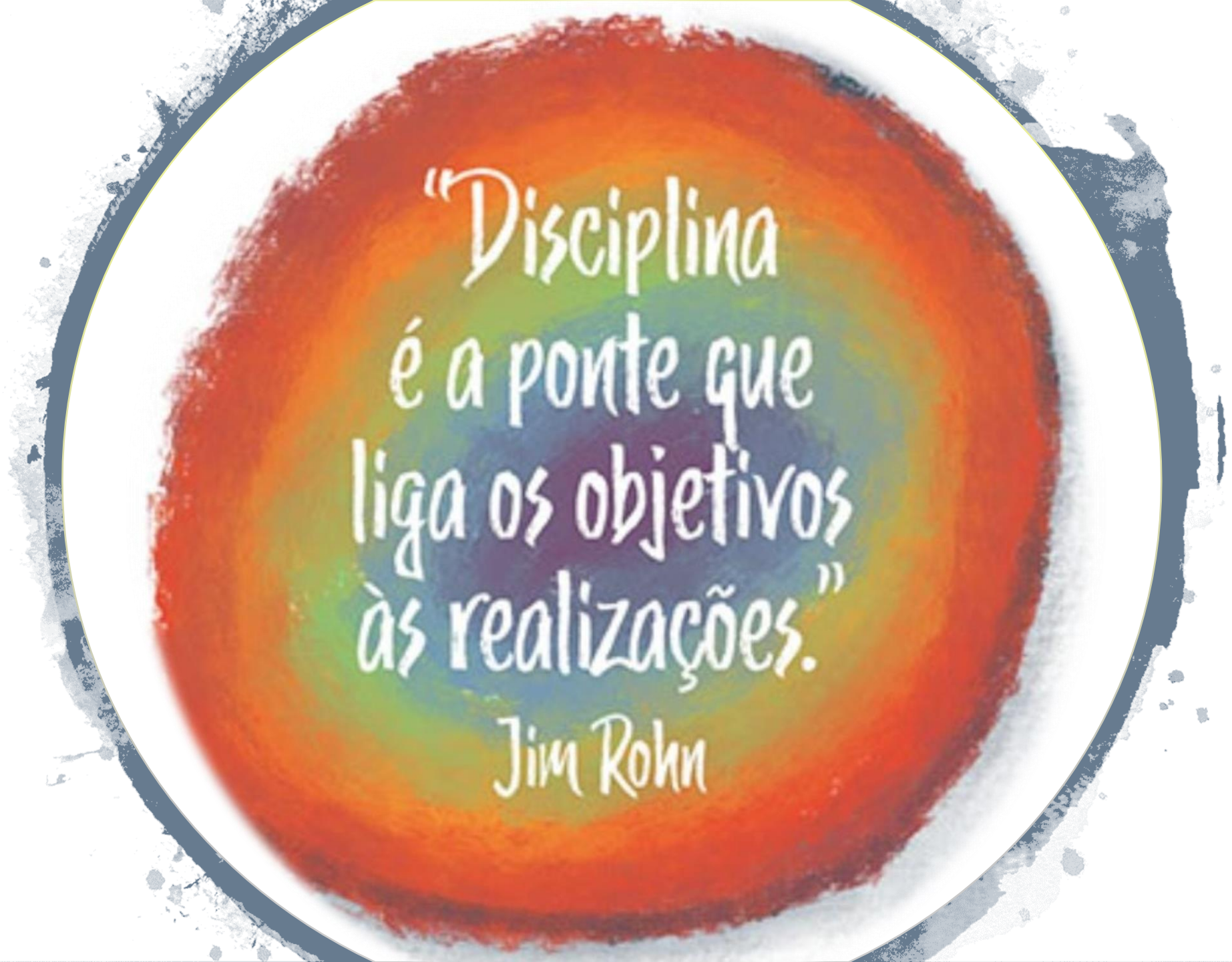
Estipule metas diárias: cada conquista uma recompensa



Qual tarefa vai deixar você satisfeito(a) se for cumprida hoje?

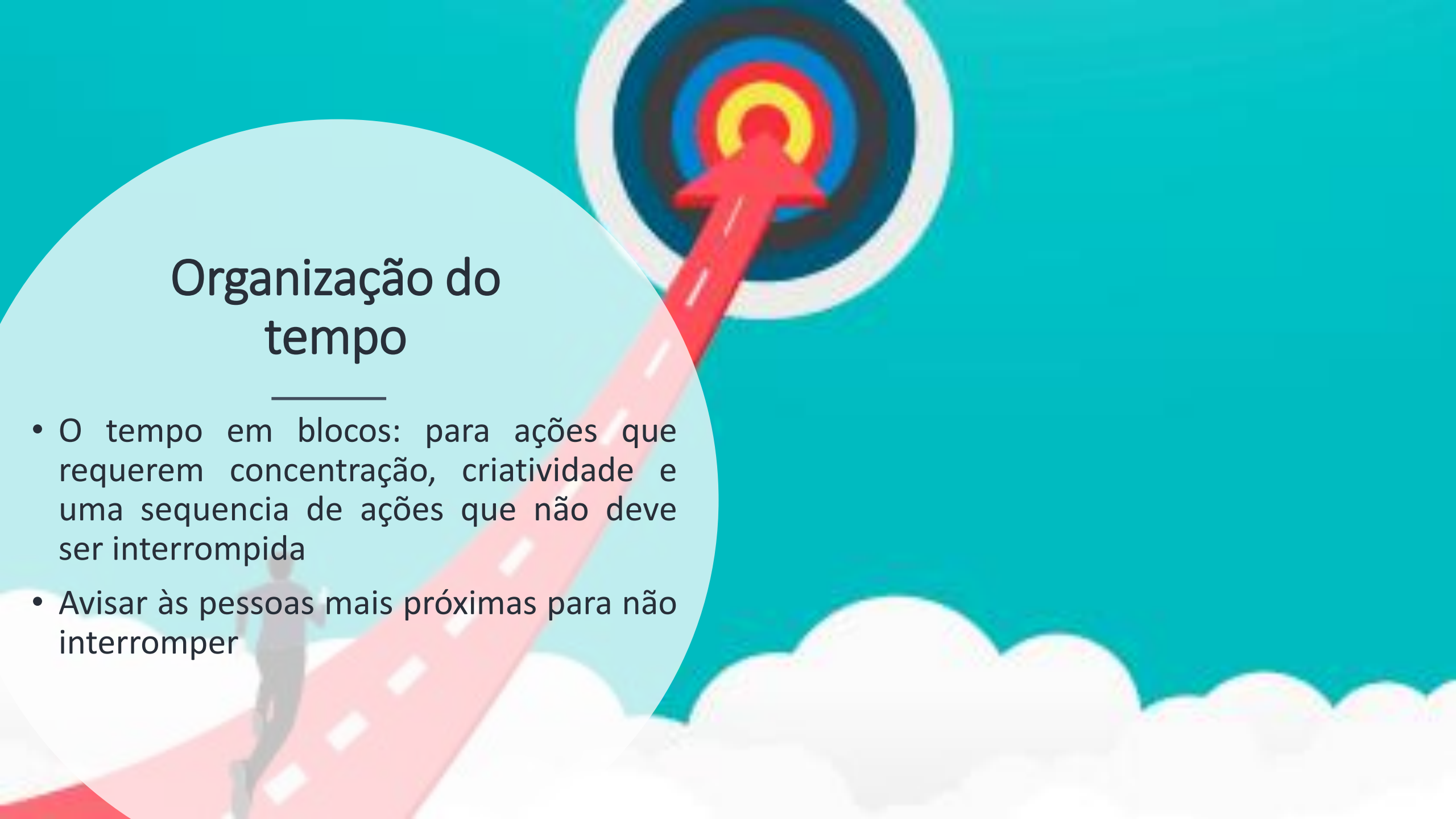


O que pode ser feito hoje para tornar as coisas mais fáceis?



“Disciplina
é a ponte que
liga os objetivos
às realizações.”

Jim Rohn



Organização do tempo

- O tempo em blocos: para ações que requerem concentração, criatividade e uma sequência de ações que não deve ser interrompida
- Avisar às pessoas mais próximas para não interromper



Pomodoro



MÉTODO POMODORO



Você realmente sabe como fazer?



1. Escolha uma tarefa a ser realizada



2. Faça essa tarefa por 25 minutos



3. Faça uma pausa de 5 minutos



4. Continue fazendo por mais 25 minutos



5. Outra pausa de 5 minutos



6. Mais 25 minutos trabalhando



7. Última pausa de 5 minutos




8. 25 minutos de trabalho outra vez



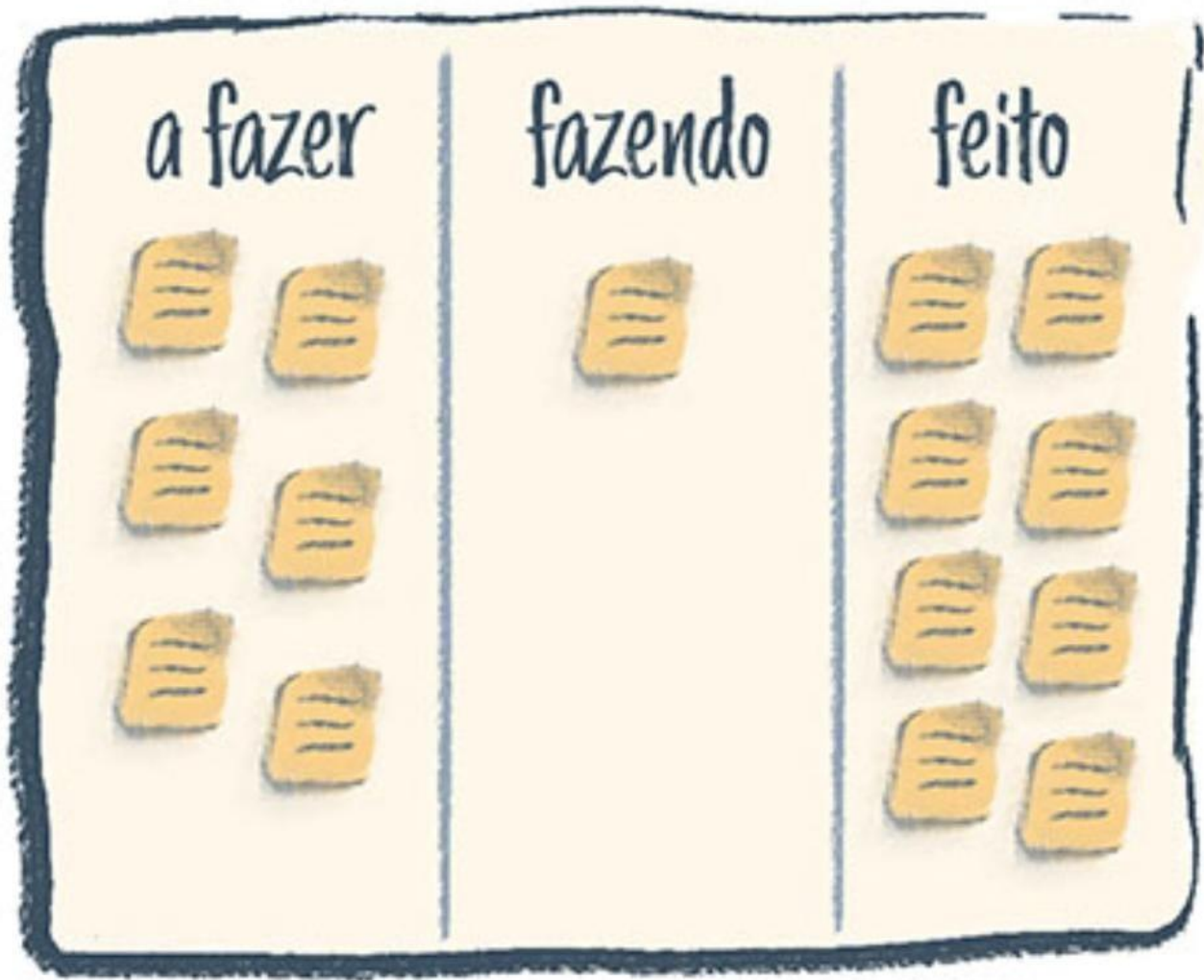
9. Faça uma pausa de 30 minutos!



The background features a teal sky with white clouds at the bottom. A large red arrow points from the bottom left towards a target in the upper right. The target has concentric rings of white, dark blue, blue, red, and yellow. A light blue circular area on the left contains the text. A faint silhouette of a person is visible on a path that leads towards the target.

Organização dos processos

- Listas de planejamento e execução
- Até 10 itens para checagem por lista
- Anotar para sair da cabeça

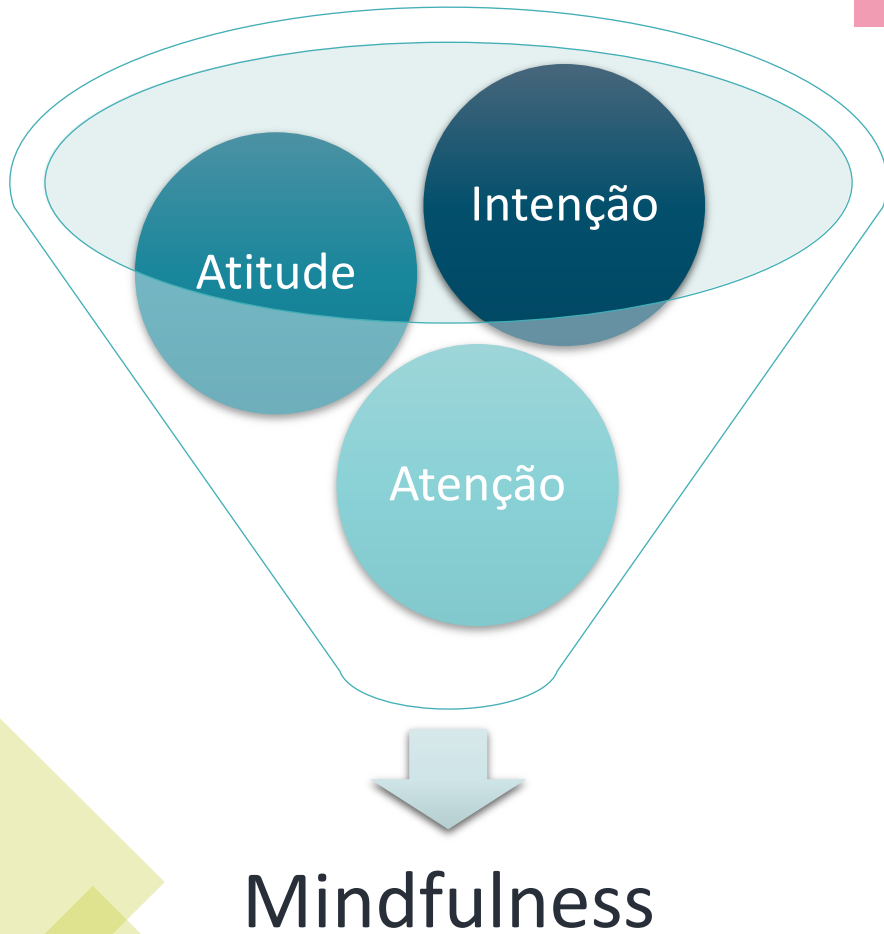


Exemplos de estratégias: **listas**



Exemplos de estratégias: **bola**

Exemplos de estratégia: meditação



Paciência!



Descansa

Cansa



expectativa

início



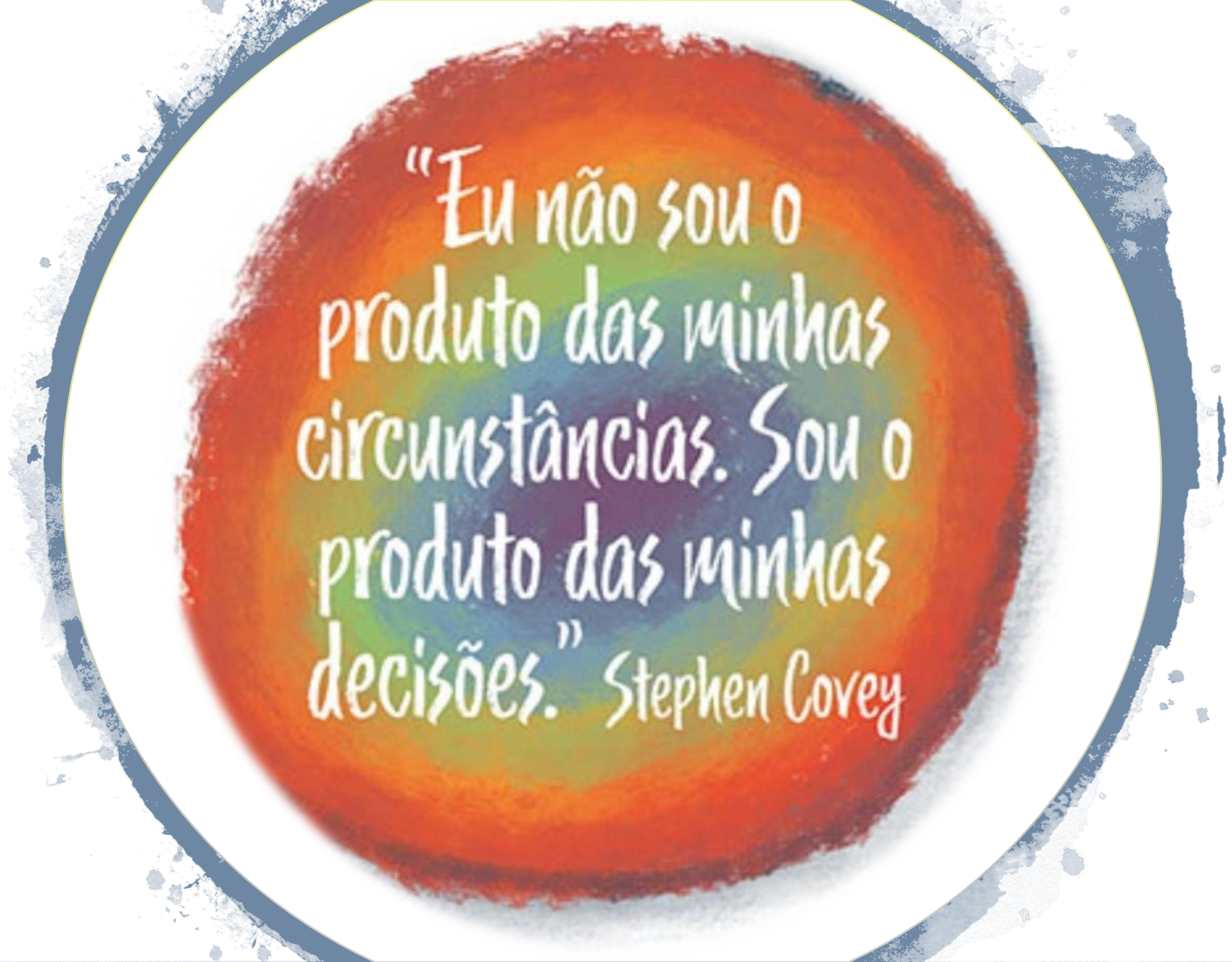
resultado

realidade

início



resultado



“Eu não sou o
produto das minhas
circunstâncias. Sou o
produto das minhas
decisões.” Stephen Covey