Autogestão

Como desenvolver a habilidade que mudará a sua vida!

Beatriz, Luana, Luísa Marianna U. e Pedro - 2A

Por que desenvolver a autogestão?

Com a autogestão podemos nos tornar pessoas mais autônomas, disciplinadas e eficientes, podendo assim gerenciar seus comportamentos, sentimentos e ações de modo consciente e produtivo, independentemente da situação em que se encontra.

Autoconhecimento e relacionamentos

1. Invista em autoconhecimento: é necessário se conhecer, saber seus pontos fortes, oque precisa melhorar e assim estar ciente de suas limitações.

2. Entenda seu relacionamento com as pessoas: Você precisa avaliar sua capacidade de ouvir, trabalhar em equipe e até mesmo entender quais aspectos te estressa em relação aos outros.

Metas e planejamento

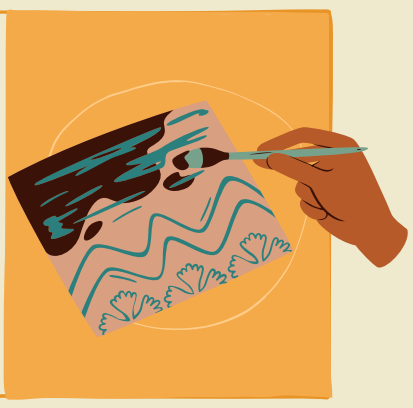
3. Defina metas: trace seus objetivos e o que fazer para alcançá-los estabelecendo prazos e fazendo um planejamento contínuo.

4. Planeje sua semana: estabeleça uma agenda semanal de atividades, colocando as coisas mais urgentes em primeiro lugar e delimitando um tempo para fazê-las.

Zona de conforto e progresso

5. Esteja aberto a desafios: saia da sua zona de conforto e esteja sempre buscando fazer coisas diferentes, com a mente aberta.

6. Monitore seu desenvolvimento: veja as coisas que você conseguiu mudar na sua vida pessoal e profissional com a adoção dos métodos.



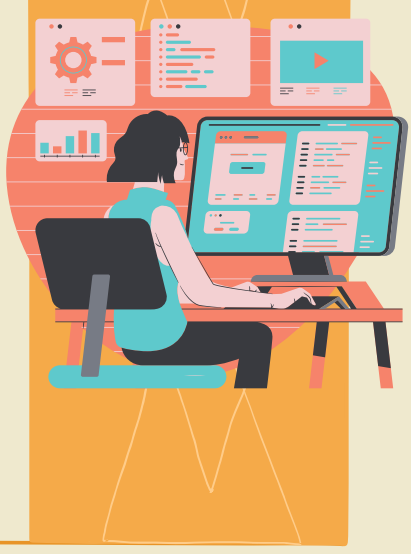
Autocuidado

7. Cuide do seu corpo e mente: pratique atividades físicas, tenha uma alimentação saudável, durma bem, dedique momentos a atividades que você considere prazerosas, como fazer um hobby, para descansar.

Trello - software de organização

- Site gratuito de organização e planejamento;
- Até 10 quadros de organização na versão grátis;

Como usar?

- Crie uma lista;
- Adicione cartões com as suas tarefas
- Coloque descrição, checklists, anexos, data limite em cada cartão;
- Etiquetas: marcadores coloridos que facilitam a visualização, de acordo com o que você programou para o que cada uma delas devem ser.
- Adicione membros para terem acesso ao cartão, caso necessário

Também existe a versão mobile que pode ser instalada, gratuitamente, em IOS e em Android, através da App Store e Play Store, respectivamente.