

MINHA ROTINA SEMANAL

03/05 – 10/05

Segunda

Hora	ATIVIDADE	feito	fazen	adiado
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

Terça-feira

Hora	ATIVIDADE	feito	fazendo	adiado
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

Quarta-feira

Hora	ATIVIDADE	feito	fazen	adiado
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

Quinta-feira

Hora	ATIVIDADE	feito	fazendo	adiado
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

Sexta-feira

Hora	ATIVIDADE	feito	fazen	adiado
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				

Sábado/Domingo

Hora	ATIVIDADE	feito	fazendo	adiado
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				

12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00

12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00

ORIENTAÇÕES:

Nesta semana você deverá registrar toda sua rotina – pessoal e de trabalho:

O objetivo desse “CRONOGRAMA-CHECKLIST” é tomar consciência de como você lida com seu tempo e descobrir os momentos que precisam ser otimizados ou sente que precisa de mais tempo. OBSERVAÇÃO: No campo ‘adiado’ você assinalará as tarefas que não deram tempo para ser realizadas. Por isto, preencha com lápis.

1. Primeiramente, registre o que você faz TODOS OS DIAS no mesmo horário.
2. Depois, anote os compromissos já agendados (por exemplo: reuniões, consultas, igreja, etc).
3. Os demais horários, vá registrando durante o dia, inclusive os imprevistos, à medida que forem ocorrendo.
4. Finda a semana, analise:
 - a. Existe um padrão ou cada dia transcorre diferente do outro?
 - b. Quantas tarefas foram interrompidas e precisaram ser adiadas? São importantes? Quais motivos te levaram a adiar?
 - c. Quantas foram concluídas?
 - d. Você teve que ultrapassar seu horário ou precisou levar trabalho pra terminar em casa?
 - e. Quanto tempo que você tem para descansar, para cuidar de você e para o lazer?
5. **Agora anote no quadro abaixo as atividades que você considera importantes, mas que não conseguiu realizar ou que foram interrompidas. É com base nestas anotações que você irá montar a sua agenda na oficina do próximo encontro.**