



GESTÃO DO TEMPO

“Estudar juntos, aplicar juntos, analisar juntos, aprender juntos.”

Anote aqui todas as tarefas da semana que você precisa realizar. Depois de anotar, passe para a planilha da gestão do tempo.

No final de cada semana, anote sobre como você produziu: pontos fortes, a melhorar e as conquistas. Pode escrever até sobre as emoções e sentimentos. Exemplo: nessa semana diminui a ansiedade depois que realizei tais tarefas.....

Semana: _____ a _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Observações sobre a semana
