

 02

Planeje sua rotina

A construção de hábitos e a estruturação de rotinas é uma maneira muito eficiente de ganhar produtividade no processo de desenvolvimento contínuo para se manter atualizado e aprender de forma eficiente e recorrente.

Para você começar a se beneficiar destas técnicas, planeje sua rotina da próxima semana considerando:

- **METAS CLARAS:** Qual a sua meta de aprendizagem? E o que conhecimentos e atitudes você precisa aprender e/ou aplicar para chegar lá?
- **PROCESSO DE APRENDIZADO:** Qual será sua rotina semanal com horários de treino e de pausa para desenvolver estes conhecimentos e atitudes?
- **HÁBITOS:** qual o hábito que você pode criar para chegar lá? Quais serão a disposição, a rotina e a recompense para chegar lá? **RALOS DE ATENÇÃO:** quais os cuidados deve tomar para eliminar os ralos de atenção para este plano de ação
- **EXERCITE ALÉM DO CÉREBRO:** que atividade física você irá manter e/ou incluir na sua rotina para fomentar este desenvolvimento?