

 05  
**Rotina**

É comum associar rotina a morosidade, lentidão, monotonia. Na verdade, rotina é uma sequência de atividades que fazem parte do nosso cotidiano. Para isso, busque alternar as atividades com base nas particularidades.

Tal iniciativa trará o equilíbrio necessário para a sua rotina de trabalho, e você ficará ainda mais motivado para cumprir suas tarefas.

E você, como organiza sua rotina de trabalho? Teve melhoras na produtividade e desempenho de tarefas ao realizar este curso?

Compartilhe sua opinião conosco no Fórum.