

01

Rotina de aprendizagem

Transcrição

Procrastinação : todos nós já vivemos ela! Adiamos algo importante que deve ser feito com a desculpa de que ainda temos tempo para realiza-lo posteriormente. Nesse processo, criamos uma série de desculpas para justificar nosso atraso.

Nosso cérebro está programado para economizar energia e repetir padrões conhecidos e confortáveis, por isso que ficamos em um círculo vicioso de protelação. Não podemos cair nessa dinâmica quando buscamos a aprendizagem estruturada que gera impacto.

Precisamos de tempo para que os blocos de conhecimento sedimentem, mas se ficarmos procrastinando cairemos na técnica da decoreba.

A estratégia nesses casos é de fato conseguimos ter disciplina e consistência, devemos no estruturar e nos organizar. A recorrência é aquilo que nos faz chegar ao ponto que precisamos e continuar a prender de maneira estruturada.

No início do curso elencamos alguns pontos que dificultam a disciplina:

- falta de priorização
- internet
- outras tarefas em mente
- desorganização
- Pessoas que te procuram
- medo de mudança

Apresentamos algumas dicas para conseguirmos driblar esses problemas e atingirmos o foco nos estudos.

Existem 5 itens fundamentais para organizar o processo de aprendizagem, e de fato criar uma rotina produtiva.

1. Metas claras

Já falamos muito sobre metas, certo? Não precisamos mais nos aprofundar nesse tópico.

2. Processo de aprendizado

Nas próximas aulas aprenderemos como estruturar nosso processo.

3. Hábitos

Aprendizado é um hábito! Aqui na Alura temos o curso da Priscilla Stuani sobre como criar bons hábitos e metas claras.

4. Ratos de Atenção

Como já sabemos, os ratos de atenção são situações ou objetos que tiram nosso foco e que precisamos eliminar.

5. Exercite além do cérebro

