

Descubra seus pontos fortes

Resumo

Quais são as estratégias de estudo que têm funcionado para você? Avaliar os pontos positivos da sua rotina de estudos é tão importante quanto dar chance para o erro!! Isso significa ressaltar o que tem funcionado de melhor e aplicar essa metodologia para outras áreas. Por que você manda tão bem em Linguagens? O que você tem feito que tem funcionado? É importante manter isso tudo na sua rotina. Confira só esta estratégia da embaixadora Allana Beatriz!!



Allana Beatriz

Moderador · 30 de maio

Olá, bommm diaaa, pequenos Nerds!!!

Tudo bom com vocês???

Bem, como tem MUITA gente nova no pedaço irei me apresentar mais uma vez: eu sou a Allana, do @vempraimedicina, uma das embaixadoras do Gepf!

Estou no mesmo barco que vocês e estudando para o Enem. Pretendo entrar no curso de Medicina em 2019 e é exatamente sobre isso que vim falar com vocês!

Na última aula do GEP, 29/05, o Valladares Vm pediu para que compartilhássemos aqui sobre aquilo que estamos fazendo de certo nos nossos estudos e aquilo que não deu certo e que mudamos!!!

Pois bem, então vou dividir por tópicos (ALERTA TEXTÃO - MAS LEIAM, por favor)

O que deu CERTO:

1. Detalhar cada coisa que tenho para fazer no meu dia:
Ano passado eu deixava tudo muito amplo, por exemplo, na segunda eu tinha que estudar biologia, então eu colocava: estudar biologia e não definia quanto tempo eu tinha que fazer resumos, ler a teoria ou fazer exercícios e isso acabava deixando muito desigual os meus estudos, porque eu passava muito tempo fazendo resumos e pouco tempo fazendo exercícios ou eu passava muito tempo estudando as matérias que eu mais gostava e deixava pouco tempo para as que eu menos tinha afinidade. Esse ano eu "quebrei" minhas metas e defini tempo para tudo, assim as coisas ficaram mais equilibradas e, com isso, eu sei exatamente o que vou fazer em cada momento do dia e isso ajuda a não me deixar ansiosa e a evitar a procrastinação.
2. Fazer menos resumos e mais exercícios:
Como não é meu primeiro ano estudando para o vestibular e em 2017 eu fiz

O que deu ERRADO

1. Achar que sou um robô e não separar tempo para cuidar do meu emocional:
Já tô corrigindo isso e agora eu tenho tempo no meu planejamento para me exercitar, fazer minha oração, minha meditação, ver séries, brincar com minhas gatas, ficar um tempo com a família, dar atenção para os meus pequenos Nerds do Instagram, enfim...
2. Achar que sei e não treinar:
Em 2016 eu tirei uma nota perto de 800 em matemática, dai, em 2017 eu acho que podia treinar menos, porque tava arrasando: quebrei a cara bonitão! Por isso cair na zona de conforto é tão perigoso!
3. Não ter horários bem definidos:
Isso é um pé para acumularmos matéria, entramos em desespero, adquirir ansiedade e sair gritando aos 4 ventos "TÔ DESESPERADA, NÃO CONSIGO!"
4. Não acreditar em mim mesma!
5. Não ter prioridades!

O texto ficou bemmm longo hahaha Desculpe, mas acho que dá para ajudar um tiquinho, né?
Compartilhar o que funciona e o que não funciona é muito legal para que possamos evitar erros que podem ser evitados e que nos causariam atrasos! Aprendo MUITO com outras pessoas, então eu sempre observo para ver o que elas fizeram de certo para adaptar a minha realidade e vejo aquilo que elas fizeram de errado para que eu não cometa os mesmo erros.

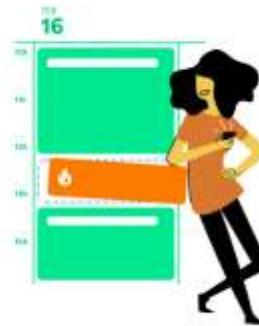
Exercício é tudo

Fazer simulados ou exercícios é a melhor forma de descobrir seus pontos fortes. Qual é a matéria que você domina? Que tal usar isso para aprimorar seus estudos? Se você está mandando muito bem em História e tudo está indo perfeitamente, comece a focar seus estudos naquilo em que você tem mais dificuldade. Não significa deixar de estudar, mas concentrar sua energia no que mais cai no Enem e no que você tem muita dificuldade.

Te desafiamos a fazer pelo menos uma lista por dia

- 💡 Dedição é uma marcação da sequência de dias que você fizer pelo menos 1 lista;
- 💡 O foguetinho contabiliza a quantidade de listas que você fez no dia. Use os números para se desafiar ;)

[Começar](#)



Maximize seus acertos

Quando você finalizar a lista de exercícios, confira quais questões você acertou e errou. Aproveite essa oportunidade incrível para aprender com seus erros e dúvidas.

Por exemplo, se você fez uma lista com resolução gravada, você conseguiu resolver aquela questão de Matemática da mesma forma que o professor? Será que é possível resolvê-la mais rápido? E a questão que você errou? Que tal assistir à Resolução Comentada para aprender ou revisar o conteúdo? Essas estratégias servem apenas para somar na sua rotina de estudos. Então, corra e faça muitos exercícios!!

Descubra seus pontos fortes

O segredo para conquistar um grande desempenho na sua vida, trabalho ou estudos é focar seus esforços nos seus pontos fortes. O TED abaixo vai te ajudar a entender melhor a importância de concentrar esses esforços no que você faz de melhor.



Descubra seus pontos fortes

- Tenha em mente que não é possível ser ótimo em tudo na vida.
- Administre suas maiores dificuldades. Se você tem muita dificuldade em Física, isso não significa que precisa estudar até ser o próximo Einstein. Melhore dentro do possível.
- Desenvolva ao máximo seus pontos fortes. É aqui que você deve buscar ser um Einstein do seu campo de estudo.
- Use os pontos fortes para superar os pontos fracos.

Por fim, não deixe de assistir ao resumo animado do livro **Descubra Seus Pontos Fortes**, escrito por Marcus Buckingham e Donald O. Clifton, produzido pelo canal [SejaUmaPessoaMelhor](#).



Exercício

Vamos usar a autoavaliação a nosso favor? A ideia é que, pelas próximas semanas, você utilize o quadro da próxima página para avaliar seus pontos fortes e fracos e descubra no que pode melhorar e o que deve continuar fazendo. A cada semana, tente aumentar sua pontuação (nível de estrelas). Por exemplo, você descobriu que não está sendo grato. Nesse caso, busque reconhecer mais o que as pessoas fazem por você, agradeça quando lhe oferecem ajuda ou faça algo legal por outra pessoa. Se a sua pontuação já está alta, tente mantê-la. E aí, o que acha? Vamos com tudo!!!

Avaliação e Desenvolvimento de Autoconhecimento

<p>Curiosidade</p> <p>Quer aprender coisas novas Procura responder às suas próprias perguntas Tem interesse ativo em aprender cada vez mais</p>	
<p>Gratidão</p> <p>Reconhece o que outras pessoas fazem por você Aprecia as oportunidades Agradece quando o ajudam Faz algo legal para outra pessoa como forma de agradecer</p>	
<p>GRIT (Perseverança e Paixão)</p> <p>Termina o que começa Insiste, mesmo depois do fracasso Está comprometido com os objetivos</p>	
<p>Otimismo</p> <p>Acredita que o esforço vai melhorar seu futuro Quando coisas ruins acontecem, pensa nas coisas em que pode melhorar Fica motivado, mesmo quando as coisas não ocorrem bem Acredita que pode melhorar em coisas em que não era bom</p>	
<p>Autocontrole (Interpessoal)</p> <p>Permanece calmo quando criticado ou provocado de alguma forma Escuta os outros sem interromper É educado com familiares e colegas</p>	
<p>Autocontrole (Estudos)</p> <p>Vai para a aula preparado Segue as indicações de estudos Procura resolver os assuntos imediatamente, em vez de esperar até o último minuto Tem atenção nos estudos e deixa as distrações silenciadas</p>	
<p>Inteligência Social</p> <p>É capaz de encontrar soluções durante as discussões Mostra-se preocupado com os sentimentos dos outros</p>	
<p>Entusiasmo</p> <p>Participa ativamente da aula Demonstra entusiasmo em aprender Aborda novas situações com entusiasmo e energia</p>	