



PLANNER DE ESTUDOS

POR JOEL JOTA



Este planner pertence a

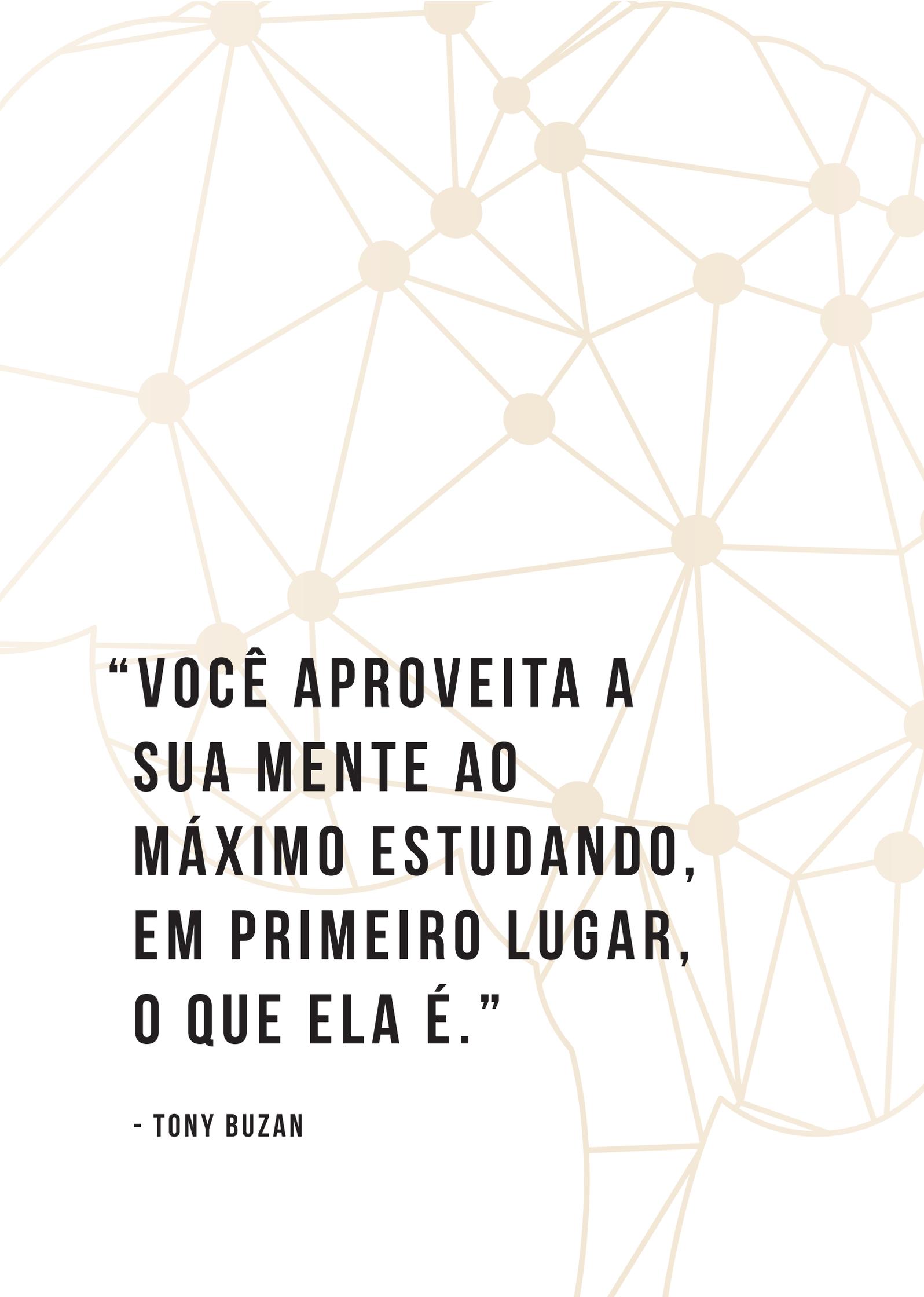
Se você chegou até aqui, é porque já está acima da média. Ao se interessar pelo seu desenvolvimento e aprendizado, deixa para trás muitas das coisas que não colaboram com o seu crescimento. E pode acreditar: isso já faz de você um campeão.

Este planner é mais uma ferramenta que foi elaborada para andar lado a lado com você, nos estudos e também na sua vida. Ele servirá também como um caderno de memórias, onde você poderá revisar seu aprendizado e acessar um conteúdo exclusivamente seu.

O seu guia de estudos chegou e vai te ajudar, inclusive, a avaliar seu desenvolvimento e aprendizado com tudo o que você acessar dentro da Comunidade Liberdade Total.

Dê boas vindas à sua evolução!

JOEL JOFA



**“VOCÊ APROVEITA A
SUA MENTE AO
MÁXIMO ESTUDANDO,
EM PRIMEIRO LUGAR,
O QUE ELA É.”**

- TONY BUZAN

UM DOS PROCESSADORES MAIS PODEROSOS DO MUNDO ESTÁ, LITERALMENTE, DENTRO DE VOCÊ.

O cérebro humano é capaz de processar as informações recebidas, analisá-las com base em uma vida inteira de experiência, e apresentá-las para nós em meio segundo. Nem o computador mais avançado do mundo é capaz de simular o processamento do cérebro humano.

Segundo Buzan, as maiores funções do cérebro são:

1. Recepção

O cérebro recebe informação pelos seus sentidos.

2. Armazenamento

O cérebro retém e armazena informação e consegue acessá-la em larga escala.

3. Análise

Seu cérebro reconhece padrões e organiza informações de modo que façam sentido.

4. Saída

Seu cérebro libera informações de diferentes formas seja pensando, falando, desenhando, movimentado e todas as outras formas de criatividade.

**“A APRENDIZAGEM É
UMA RESULTANTE
DE COMPLEXAS
OPERAÇÕES
NEUROFISIOLÓGICAS.”**

FONSECA, 1995, P.128

COMO O CÉREBRO APRENDE

Muitas pessoas, ao pensar na divisão dos lobos cerebrais, imaginam estruturas diferenciadas e separadas entre si. Esse equívoco impede que elas entendam, de fato, como o cérebro aprende, pois, na verdade, essas divisões trabalham sempre em equilíbrio, compartilhando milhares de informações.

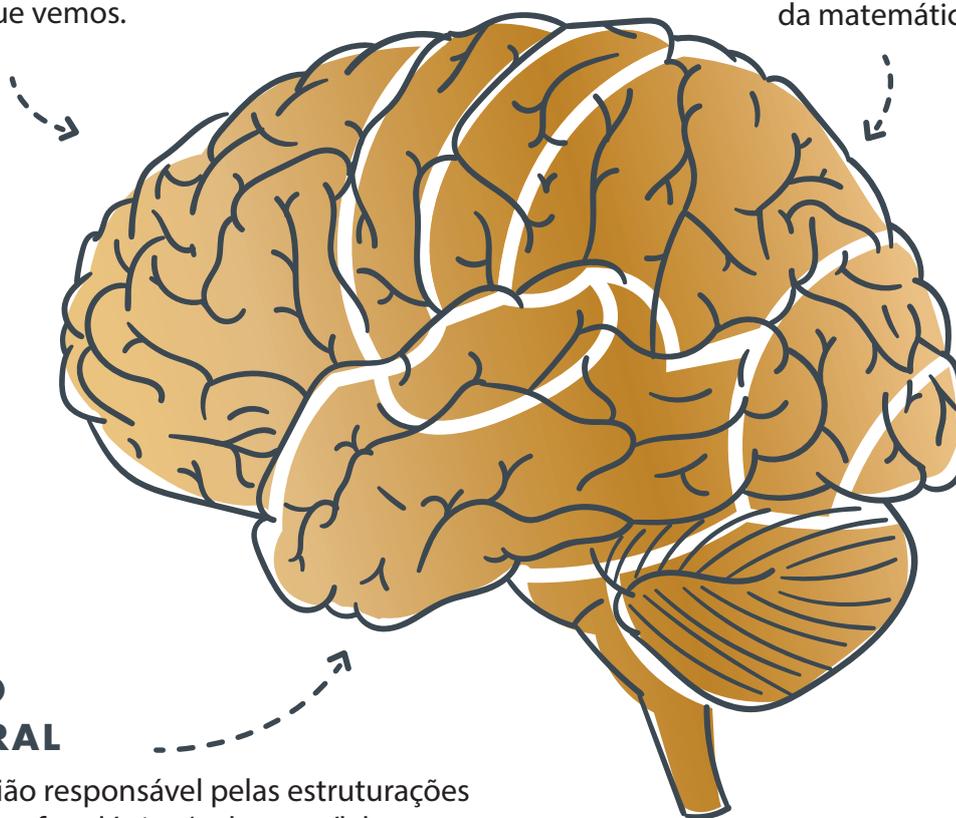
Confira a seguir as principais áreas do cérebro e como elas se relacionam com o aprendizado:

LÓBULO FRONTAL

Compõe a região mais apurada do cérebro e é responsável pela produção da fala (traduzir os pensamentos em palavras). Além disso, também é responsável pelo planejamento, pela memória de longo prazo, pela atenção, pela regulação das emoções e pelo entendimento do que vemos.

LÓBULO PARIETAL

Essa área exerce um papel importante na percepção sensorial (temperatura, dor, pressão etc.), no raciocínio espacial, além de ser fundamental para o entendimento da matemática.



LÓBULO TEMPORAL

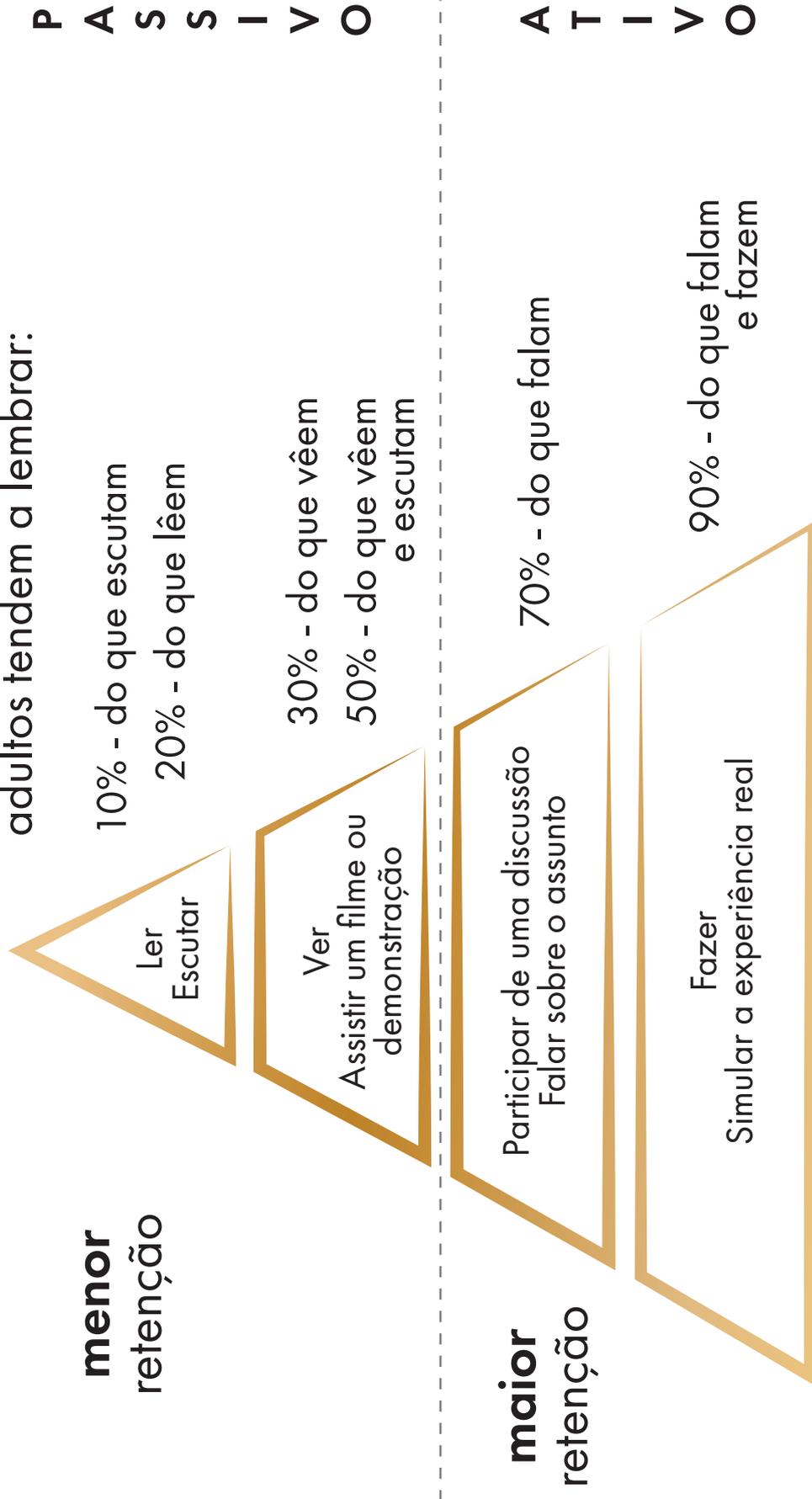
Essa é a região responsável pelas estruturações de linguagem fonológica (palavras, sílabas e fonemas), pela percepção de sons, de música e de vozes, bem como pela regulação das emoções, como a raiva, a motivação, o prazer e a ansiedade.

LÓBULO OCCIPITAL

Está relacionada ao sentido da visão e à diferenciação de cores.

Cone de Aprendizagem

Depois de duas semanas,
adultos tendem a lembrar:

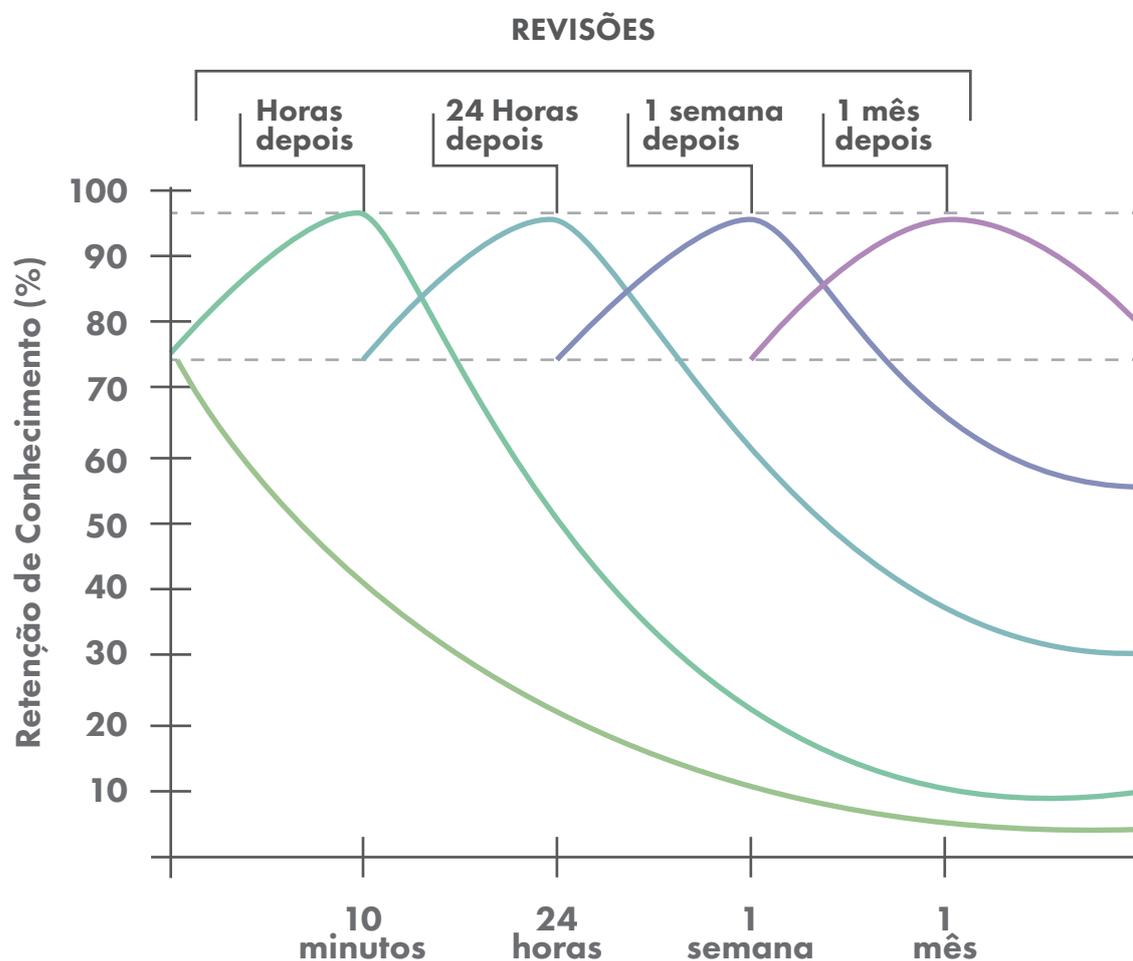


Curva do Esquecimento

Hermann Ebbinghaus



Em 1885, Ebbinghaus apresentou ao mundo a sua teoria sobre a Curva do Esquecimento (Forgetting Curve), que demonstrava graficamente a quantidade de informações que nosso cérebro é capaz de reter ao longo de um dado período de tempo. Até hoje a sua teoria é amplamente empregada no campo do estudo da memória e da aprendizagem por profissionais de todo o mundo.





Técnicas de Produtividade



Pomodoro

Tempo é muito importante. O único bem que se perdermos não conseguimos recuperar. Eu aprendi uma técnica muito dez para gerenciar meu tempo e aumentar a minha produtividade. Chama-se Técnica Pomodoro. Veja como funciona.

A Técnica Pomodoro é um método de gerenciamento de tempo desenvolvido por Francesco Cirillo no final da década de 80. A técnica utiliza um timer para dividir o trabalho em períodos de 25 minutos chamados de Pomodoros.

Você foca numa única tarefa durante um Pomodoro e descansa no intervalo. Não tem xixi, não tem cocô, não tem mensagem no whats, não tem essa de beber água. Não tem nada. Você realiza apenas uma tarefa durante 25 minutos e pronto. A técnica pode ser aplicada com esses cinco passos básicos:

1. Escolher a tarefa a ser executada;
2. Ajustar o Pomodoro (o timer) para 25 minutos;
3. Trabalhar na tarefa até que o alarme toque e apenas nela;
4. Fazer uma pausa curta (3 a 5 minutos);
5. A cada quatro "Pomodoros" fazer uma pausa mais longa (15-30 minutos).

GTD

Getting Things Done

Criada pelo norte-americano David Allen, o método GTD significa, na tradução do inglês, "fazer as coisas acontecerem".

Ela é detalhada no livro de Allen, "A arte de fazer acontecer".

Resumindo, trata-se de uma técnica que divide o processo de trabalho em cinco passos:

Capturar: registre as atividades do dia em algum local, como agenda, papel ou gerenciador de tarefas;

Esclarecer: analise quais tarefas anotadas necessitam de ação e quais devem ser priorizadas;

Organizar: faça uma lista de tarefas, definindo as prioridades do dia para criar seu roteiro de trabalho;

Refletir: é o momento para rever o roteiro estabelecido, analisando se as prioridades estão corretas e se todas as tarefas estão registradas;

Engajar: é hora de trabalhar. A vantagem é ter a tranquilidade de saber que você está fazendo a coisa certa, mantendo o controle da produção.

Aplicando esta técnica, você vai aprender a otimizar seu tempo, agir com mais disciplina e ter mais foco nas tarefas, desenvolvendo hábitos, utilizando ferramentas e técnicas para ganhar mais tempo e performando no seu máximo.



Big Win

Big Win ou Grande Vitória é uma técnica para você que tem problemas em ser produtivo ou deseja melhorar sua produtividade.

Ela se baseia no preparo de uma lista de tarefas que devem ser feitas durante um dia, todas anotadas em uma folha de papel de maneira bem simples.

Mas, entre todas as tarefas, existe a mais importante, a determinante do dia, aquela que fará a diferença entre todas as outras. Ou seja, a tarefa Big Win.

Portanto, prepare sua lista de atividades diárias, estabeleça sua tarefa mais importante e não saia do foco antes de terminá-la .

O Big Win é a grande vitória do seu dia. Faça a lista e não sossegue até entregá-la.



Meus Estudos

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for handwritten text.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for writing.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for writing.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for writing.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for writing.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for handwritten text.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for writing.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for writing.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for writing.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

Lined writing area with 25 horizontal lines.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for handwritten text.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for writing.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for writing.

DATA

TEMA

PROFESSOR

Como irei aplicar/ensinar?

Esta aula em apenas uma frase:

O que é mais importante agora?

Qual é o próximo passo?

3 pessoas para explicar o que aprendi

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, outlined in a thin gold border. The interior is white and contains 25 horizontal black lines, evenly spaced, providing a template for writing.