

Português – Aula 00

Primeiras Orientações

Regras do vencedor (Winner Rules)

Abandone os vícios

Mantenha o foco

Elimine a procrastinação

Siga o plano / método

Saiba dizer não

Sete hábitos para o sucesso

COVEY, Stephen. **Sete Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes**. Editora Best Seller, ed. 11, 2009.

Ciclo PDCA

Plan - Do - Check - Act

Método iterativo de gestão de quatro passos, utilizado para o controle e melhoria contínua de processos e produtos, proposto por Deming e Shewart.

Planejar (plan)

Seja proativo (hábito #1)

Comece com o objetivo em mente (hábito #2)

Curto x Médio x Longo prazo

A jornada para o sucesso possui mil passos. O que você fará hoje para deixá-lo um passo mais próximo?

Quem será você daqui a 20 anos?

- Ex: Policial militar

O que seria preciso para alcançá-lo em 10 anos?

- Ter tempo disponível para estudar
- Estudar o suficiente para o concurso
- Uma profissão que pague o suficiente para alcançar meu objetivo

Quais condições são necessárias para alcançá-lo em 5 anos?

- Reorganizar minha vida (e hábitos) para dedicar o máximo de tempo aos estudos;
- Ter os recursos e método certos para meu aprendizado;
- Foco e disciplina!

SMART goals

Specific - Measurable - Attainable - Realistic - Timely

Resumindo: uma meta específica, mensurável, alcançável, realista e com prazo definido!

- Exemplo: Ser aprovado em um concurso da polícia militar nos próximos 5 anos!

Planejamento de recursos

Tenho um ambiente de estudos apropriado?

- Um espaço sem distrações
- Recursos à disposição (computador, livros, softwares, caderno etc.)
- Móvel confortável (mesa, cadeira e estante)

Em que horário estudarei?

Quais recursos (cursos, vídeos, livros, apostilas, podcasts etc.) usarei para estudar?

Livros / apostilas

Apostila "Português para Concursos", do prof. Marcelo Moreira Marques

<https://edsonsbigstheories.files.wordpress.com/2012/03/apostila-de-portugues-para-concursos.pdf>

Websites

Nossa página!

<https://christianosantos.com/cursos/portugues>

Cronograma de estudos

<https://christianosantos.com/files/port/cronograma-em-branco.pdf>

Anotações

Caderno comum

Caderno de desenho (melhor para mapas mentais)

Software para anotações (eu uso [WorkFlowy.com](https://www.workflowy.com) !)

Fazer (do)

O segredo é sentar... e estudar!

Porém, da forma correta

Siga o cronograma

Primeiro o mais importante (hábito #3)

- Círculo de influência x Círculo de preocupação

Elimine todas as distrações

Coisas

- Ligações, mensagens, notificações de vídeos, atualizações de Facebook...

Pessoas

- Mentalidade ganha-ganha (hábito #4)
- Procure primeiro compreender, depois ser compreendido (hábito #5)

Verificar (check)

Correção de simulados

Mensuração dos resultados

Atuar corretivamente (act)

Em quais disciplinas / conteúdos tive menor desempenho?

Como posso melhorar meus resultados?

Há tempo suficiente para revisá-los?

Cuidando da saúde

Física

Exercícios físicos

Faça caminhadas / corridas / esportes

Alimentação saudável

Elimine / reduza o açúcar, gorduras, óleos e sal

Hidrate-se bem

Consuma mais frutas, verduras e legumes

Tempo de sono

Varia para cada pessoa!

Mínimo de 6 horas diárias

Mental

Tenha momentos para leitura e reflexão

Construa hábitos saudáveis

Emocional

Oração / Meditação

Bons relacionamentos

Viva a sua vida - e deixe a dos outros!