



Programa de  
Educação  
Cooperativa - PEC



# Agenda

**Lucas Hax**

MSc. Médico Veterinário  
Doutorando em Biotecnologia  
Pelotas, 09 de março de 2015

**Motivos**

**Métodos**

- ✓ **Eficiência no trabalho**
- ✓ **Harmonia familiar**
- ✓ **Bem-estar mental**
- ✓ **Fim em si mesma???**



A road sign with a green border and white background, supported by two grey poles. The sign is positioned above a road that leads towards a bright horizon. The road has a large white arrow pointing forward. The landscape consists of green grassy hills under a blue sky with light clouds.

**Onde queres chegar?**

# Planejamento

☐ Escolha o que irás e o que não irás fazer!

Priorize ➔ Urgente

➔ Importante

➔ Circunstancial

Desmembre o objetivo

Não planeje em excesso

Hora Extra



# Enfrente as Falhas



Honestidade X Justificativas

**NÃO PROCRASTINE!!!!!!!**







- ✓ Uma tarefa por vez
- ✓ Do início ao fim
- ✓ Sem dispersões
- ✓ Desmembre as tarefas
- ✓ Produza ou descanse



# Persista!!!



Disciplina ➡ Tempo ➡ Hábito

# Métodos

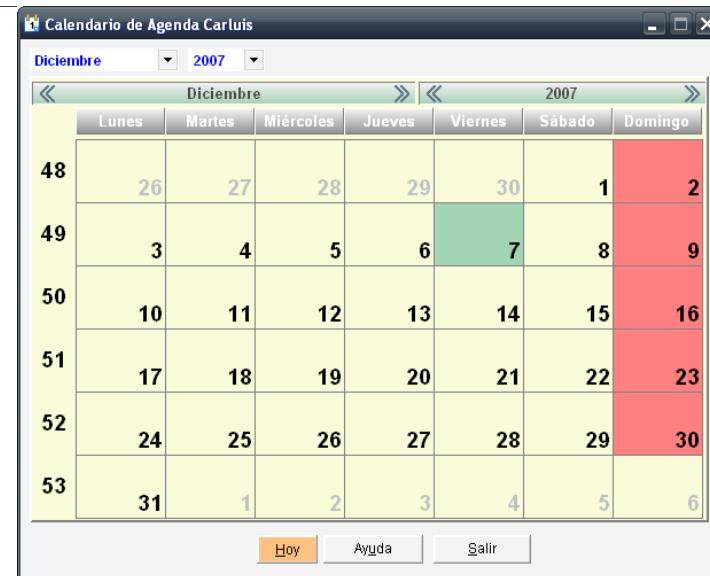
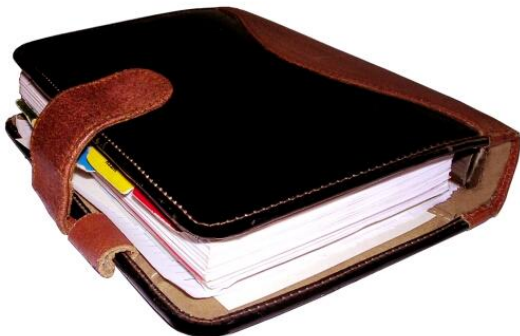
Agenda Convencional

Aplicativos

Agenda Google



...



**Rotina não é uma coisa chata!!!**



**Tenha apenas uma caixa de entrada!!!**



# Planeje o dia seguinte na noite anterior!!!

- 90 - 120min → Uma tarefa
- Tempo livre entre as tarefas
- Agende o lazer
- Metodologia OKR (Objectives and Key Results)
  - ✓ Simples
  - ✓ Objetivo
  - ✓ Motivador



www.bigstock.com · 29780108

# Metodologia OKR (Objectives and Key Results)

Fracionamento claro e objetivo

Pequenas tarefas

Mensuráveis e simples (gestão de metas)

Conter números

# Metodologia OKR (Objectives and Key Results)

Exemplo: Publicação

Objetivo: Escrever um artigo

Tarefas e resultados necessários:

- Escrever a introdução (4 parágrafos de 5 linhas cada)
- Escrever a metodologia ( descrever as técnicas ...)
- Escrever os resultados e discutir (resultado 1,2 e 3, um parágrafo de discussão para cada resultado)
- Conclusão, referências e formatação

# Métodos





A photograph of a small green plant with several leaves growing through a vertical crack in a light-colored concrete wall. The plant is positioned diagonally, with its main cluster of leaves at the top right and a smaller cluster at the bottom left. The crack runs from the top left towards the bottom left, passing through the plant's stem.

**Obrigado!!!**

***"A persistência  
realiza o impossível."***

**Provérbio chinês**