

Descomplicando o seu

Planejamento Semanal



Aprenda a planejar a sua semana de uma
forma simples e eficaz

@nadynethoughts

by Nadyne Souza

Como aplicar?

- 1 **Visualize** sua semana ideal.
(O que você gostaria de completar nesse prazo?)
- 2 Defina suas **3 principais macro metas da semana**. (São aquelas metas imprescindíveis que devem ser feitas essa semana)
- 3 Distribua as **3 metas** pelos dias da sua semana. (Ex: terminar o ebook do planejamento semanal na quinta-feira, terminar o módulo do curso X na sexta-feira)
- 4 Planeje na **noite de hoje o dia de amanhã**.
(Domingo a noite planeje o dia de segunda e as 3 macro metas da semana, segunda a noite planeje o dia de terça e assim por diante)
- 5 **Insista no processo até que se torne um HÁBITO.**



Nadyne Souza ✓

@nadynethoughts

" Existem dias em que nada sai como planejado. E tudo bem!

A ideia do planejamento semanal é para que você tenha um guia para aumentar sua produtividade e não uma ferramenta para autocobrança excessiva."

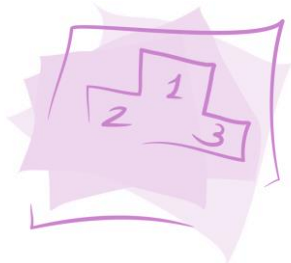
Nadyne

Notas

7 dicas para o sucesso do seu planejamento

1

Reserve um momento **só seu** para definir as intenções da semana



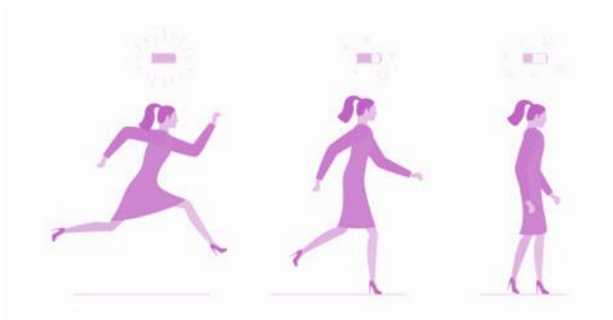
Tenha em mente uma **ordem de prioridade** das suas macro metas

2



3

O mesmo método



Além de gerenciar seu tempo,
busque gerenciar sua energia

4



5

Veja o melhor horário para cada atividade pensando na energia que tem disponível

Ex.: Eu, Nadyne, prefiro ler livros na parte da manhã pois consigo me concentrar melhor nesse horário.



	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	1º QUADRANTE "FAÇA AGORA!"	2º QUADRANTE "AGENDE"
NÃO IMPORTANTE	3º QUADRANTE "DELEGUE"	4º QUADRANTE "ELIMINE"

Foque em fazer as tarefas mais
urgentes e importantes

Semana

___/___/___

___/___/___

Nessa semana eu vou:

Notas

D

S

T

Q

Q

S

S

“Foque em ser produtivo ao invés de ocupado” - Tim Ferris

Meta

To-dos

Notas

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

17:00

18:00

19:00

19:00

20:00

21:00

Água



____ / ____ / ____
D S T Q Q S S

“Tempo perdido nunca é encontrado” -
Benjamin Franklin

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
17:00	
18:00	
19:00	
19:00	
20:00	
21:00	

Meta

To-dos

Notas

Água

Leitura

páginas

____ / ____ / ____
D S T Q Q S S

“A chave não é priorizar o que está na sua agenda, mas agendar suas prioridades” - Stephen Covey

Meta

To-dos

Notas

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

____ / ____ / ____
D S T Q Q S S

“Enquanto não aprendermos a gerenciar o tempo, não podemos gerenciar nada” - Peter Druker

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
17:00	
18:00	
19:00	
19:00	
20:00	
21:00	

Meta

To-dos

Notas

Água



Leitura

____ / ____ / ____
D S T Q Q S S

“Você não precisa de um plano para a próxima semana, você precisa de compromisso” - Seth Godin

Meta

To-dos

Notas

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
17:00	
18:00	
19:00	
19:00	
20:00	
21:00	

Água

Leitura

páginas

/

/

D

S

T

Q

Q

S

S

“O caminho para começar é parar de falar e começar a fazer” - Walt Disney

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

17:00

18:00

19:00

19:00

20:00

21:00

Meta

To-dos

Notas

Água

____ / ____ / ____
D S T Q Q S S

“Amadores se sentam esperando
inspiração, o resto de nós trabalha” -
Stephen King

Meta

To-dos

Notas

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

</