

# Gestão de Tempo

Ninguém gere o tempo. **Gerimos energias, dedicação e esforço.**

Aquilo a que chamamos gestão do tempo não é mais do que saber colocar mais energia onde é mais importante e colocar menos energia onde é menos importante. O bom gestor de energia não está sempre a dar os seus 100%, ele trabalha a 10% das suas capacidades quando as tarefas não são prioritárias para poder dar os seus 90% naquilo que de facto interessa.

## Como gerir energias, dedicação e esforço?

1. Planifique o seu tempo. Elabore um bom **horário**, estabeleça objetivos para cada semana e as atividades necessárias para os atingir. Deixe tempo para lidar com imprevistos. Lembre-se de que **os planos devem ser flexíveis e ajustáveis**.
2. Certifique-se de que os seus projetos têm **prioridades, prazos e estimativas de duração**.
3. Reveja **diariamente** quais são os seus objetivos a longo prazo e questione-se: o que é que estou a fazer para atingir os meus objetivos?
4. **Analise e observe** como é que gasta o seu tempo. Pergunte a si próprio o que é que acontecia se deixasse de fazer uma determinada tarefa. Se a resposta for 'nada', então deixe de a fazer.
5. **Aproveite os "tempos perdidos"**. Leia pequenos textos ou anote alguma ideia importante que precise de consolidar.
6. É importante ser delicado com os outros, mas deve ser simultaneamente firme quando está em causa o seu tempo. Aprenda a ser **assertivo**.
7. Mostre aos outros que respeita o seu tempo desenvolvendo hábitos como a **pontualidade, a preparação e a entrega atempada de trabalhos**.
8. A aprendizagem envolve quatro fases distintas: **aquisição, compreensão, memorização e teste dos conhecimentos (auto-avaliação)**. Assegure-se de que terá tempo suficiente para cada uma destas fases.
9. **Durma bem, coma equilibradamente** e esteja atento à sua saúde.
10. Pratique a **auto-disciplina**: não troque o prazer no curto prazo pelo prazer no longo prazo.

"Programa de Tutorado" é o texto publicado no site do tutorado onde poderá obter mais informações ([http://tutorado.ist.utl.pt/files/Boas\\_Vindas\\_Tutorado.pdf](http://tutorado.ist.utl.pt/files/Boas_Vindas_Tutorado.pdf)).

## Gabinete de Apoio ao Tutorado

Instituto Superior Técnico (IST)

Av. Rovisco Pais, 1 / 1049 - 001 Lisboa, Portugal

Tel: +351 21 841 98 15

tutorado@ist.utl.pt