

# Produtividade.

## Como potenciar?

É normal que a situação atual tenha tido impacto na tua produtividade. Precisaste de ajustar as tuas estratégias e métodos às novas condições de trabalho.

Com as avaliações cada vez mais perto, vamos tentar ajudar-te a potenciar a tua produtividade no estudo.

# Produtividade.

## O que já sei?

Anteriormente partilhámos algumas estratégias que te podem ajudar:

- ▶ Escolher um local de estudo
- ▶ Reduzir ao máximo as distrações
- ▶ Criar um horário de trabalho/rotina
- ▶ Listar e organizar todas as tarefas
- ▶ Definir objetivos e prioridades

# Produtividade.

## Que mais posso fazer?

Quando organizas as tuas tarefas, tem em consideração o seguinte:

- ▶ Cria uma lista com todas as tarefas que tens para fazer;
- ▶ Distribui as tarefas em “sublistas” diárias, que contemplem apenas as que irás realizar nesse dia.

# Produtividade.

## Que mais posso fazer?

Podes também separá-las em categorias para se tornar mais claro. Por exemplo, as UCs permitem uma divisão simples:

UC 1	UC 2	UC 3
<ul style="list-style-type: none"><li>– Tarefa X</li><li>– Tarefa Y</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Tarefa X</li><li>– Tarefa Y</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Tarefa X</li><li>– Tarefa Y</li></ul>
UC 4	UC 5	UC 6
<ul style="list-style-type: none"><li>– Tarefa X</li><li>– Tarefa Y</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Tarefa X</li><li>– Tarefa Y</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Tarefa X</li><li>– Tarefa Y</li></ul>

# Produtividade.

## Que mais posso fazer?

Simplifica as tarefas ao máximo, de forma a estarem prontas a executar:

- ▶ Fazer o exercício 6
- ▶ Ler o capítulo 3

Escolhe verbos de ação (fazer, ler, escrever, etc.), assim perceberás mais rapidamente a tarefa que se segue.

# Produtividade.

## Que mais posso fazer?

É importante que revejas e atualizes a tua lista com alguma frequência. Por exemplo, podes revê-la ao domingo, para preparar a semana seguinte.

Assim não terás de gastar energia a tomar decisões durante a semana, estarás mais orientado(a) para a ação.

# Produtividade.

## Que mais posso fazer?

Por vezes, durante o estudo, surgem algumas ideias/pensamentos.

Para que te possas voltar a focar na tarefa, aponta o que surgir num bloco.

Assim tens a certeza que não te esqueces e podes voltar a esse pensamento no final do teu bloco de trabalho.

# Produtividade.

## E a procrastinação?

Começa por perceber qual será a origem deste adiamento, pensa nestas questões:

- ▶ Está claro o que tenho de fazer?
- ▶ Percebo a utilidade da tarefa?
- ▶ As metas definidas são adequadas?
- ▶ Tenho medo do possível insucesso?
- ▶ Defini corretamente as prioridades?



# Produtividade.

## E a procrastinação?

Após perceberes o que “bloqueia” a tua ação, será mais fácil delineares uma estratégia adequada.

Cada tarefa pode ter um motivo diferente. Revê todos os compromissos que tens adiado para arranjares uma solução. Assim irás aumentar a tua eficiência.

# Produtividade.

## Quem me pode ajudar?

Podes falar com o teu(tua) tutor(a), para te ajudar a organizar o estudo. Caso não tenhas um(a) podes entrar em contacto conosco: [nda@tecnico.ulisboa.pt](mailto:nda@tecnico.ulisboa.pt)

A equipa do NDA também está disponível para te ajudar, envia-nos um e-mail.

Aposta na tua produtividade!