

Tutorado e Trabalho por Objetivos

Imagine o que seria dos pilotos se o Dakar não tivesse etapas? Ou se as etapas fossem demasiado distantes umas das outras? Tendo presente que a sua meta maior é terminar o Curso e ser um profissional bem-sucedido, estabeleça antes de mais objetivos concretos e de curto prazo. O seu **Tutor pode ser um bom “co-piloto”** e ajudá-lo a planear o seu percurso académico nos primeiros anos. Lembre-se de que ele já esteve na linha de partida, conhece bem as “condições atmosféricas”, passou certamente por algumas “tempestades” e **alcançou a meta** que pretende alcançar. É importante poder falar com alguém cujo principal papel é o de ajudar e não o de julgar, ou avaliar. Aprenda a definir etapas intermédias, é difícil ter de esperar 3 ou 5 anos antes de obter uma recompensa.

Não ande “à deriva”, concentre-se em cada uma das 14 semanas que compõem um semestre e faça um **planeamento semanal**. A forma como definir os seus objetivos vai determinar, em parte, o seu desempenho, a sua motivação e o seu sucesso.

1. Estabeleça **objetivos de longo prazo**, depois decomponha-os em **objetivos parcelares**, ou de curto/médio prazo.
2. Não se esqueça de consultar a **página das disciplinas** na internet, onde muitas vezes é possível perceber quais são os conceitos base necessários para realizar a disciplina com sucesso ou com distinção.
3. Certifique-se de que os seus objetivos são **específicos** (p.ex. resolver cinco exercícios de Cálculo) e não gerais (p.ex. estudar tanto quanto puder).
4. Certifique-se de que os seus objetivos são **realistas**, i.e. alcançáveis por si.
5. Nalguns casos, poderá ser sensato estabelecer **objetivos ‘de processo’** e não apenas **‘de resultado’** (p.ex. ‘estudar produtivamente três horas’ em vez de ‘ter positiva no teste’).
6. Assegure-se de que os seus objetivos são **mensuráveis**.
7. Imagine-se a alcançar o seu objetivo, não hesite em pedir ajuda para alcançar os seus objetivos e rejubile se for bem-sucedido.
8. **Reveja os seus objetivos** sempre que necessário.

“*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).

Gabinete de Apoio ao Tutorado

Instituto Superior Técnico (IST)

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

Tel: +351 21 841 98 15

“É erro vulgar confundir
o desejar com o querer.
O desejo mede os
obstáculos, a vontade
vence-os”

Alexandre Herculano
(1810- 1877)