

TAMBÉM SENTES dificuldade em gerir o tempo?

Quem nunca se perdeu entre o 'vou só ver um episódio' e o 'o quê? temos frequência amanhã?' que atire a primeira pedra.

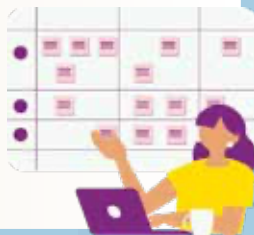
Gerir o tempo no ensino superior?
É possível, mas...existem estratégias.

O QUE É UMA BOA GESTÃO DE TEMPO?

Significa ter a capacidade de organizar, planear e organizar o teu tempo entre as diferentes atividades de forma eficaz e eficiente, sem prejudicar o teu bem-estar.

QUAIS OS SINAIS DE ALERTA?

- . As datas de entrega dos trabalhos ou das frequências são uma surpresa para ti;
- . Falhas ou atrasos nas entregas;
- . Cansaço frequente ou sono irregular;
- . Ansiedade e preocupação frequentes;
- . Procrastinação;
- . Dificuldades em priorizar tarefas;
- . Sensação de falta de tempo.



No Politécnico podemos ajudar-te a gerir e a organizar o teu tempo. Já espreitaste o nosso site?

QUAIS OS INIMIGOS?

- . "Já vou" | "faço amanhã" | "depois...";
- . "Fico horas no telemóvel e depois digo que não tive tempo.";
- . "Ups, era só um vídeo e já passaram 3 horas!";
- . "Prometi começar mais cedo este semestre. Mas..."

QUAIS AS VANTAGENS?

- Evitas stress e ansiedade;
- Equilibras a tua vida académica, pessoal e doméstica;
- Melhoras o teu desempenho académica;
- Melhoras a tua higiene do sono e tornaste menos vulnerável durante o dia;
- Aumentas a sensação de bem-estar geral.

POR ONDE COMEÇAR?

- . Faz uma lista de tudo o que tens para fazer esta semana, inclui atividades académicas, lazer e domésticas;
- . Organiza as atividades por níveis de prioridade, consoante o tempo que tens, o prazo e o tempo que precisas;
- . Faz um horário e incorpora essa lista nele;
- . Utiliza uma ferramenta física e/ou uma app para te ajudar.

FERRAMENTAS ÚTEIS

Agenda em papel, com vista diária ou semanal;
Google Calendar;
Notion;
Todoist: agenda e planner;
Trello.

Consulta o nosso microsite:



Agenda a tua consulta
de Psicologia no Politécnico:



saude.mental@ipportalegre.pt

Programa 2ProSMES