

# GESTÃO DE TEMPO

PSICOLÓGA MESTRE -TATIANA PERES

# MITOS COMUNS

---

- ISSO É PERDA DE TEMPO;
- NÃO TENHO TEMPO;
- -DOMÍNIO DO TEMPO;
- TEMPO É DINHEIRO;



# TEMPO CRONOLÓGICO

---



# TEMPO LÓGICO

---



# TEMPO BIOLÓGICO

---



# GESTÃO DO TEMPO E ESCOLHAS



# ASPECTOS EMOCIONAIS

---

- - PROCRASTINAÇÃO;
- - CONTROLE;
- - PERFECCIONISMO;
- - BAIXA AUTOESTIMA;

# ASPECTOS RACIONAIS

---

- DIFICULDADE DE ESTABELEECER METAS;
- DIFICULDADES DE ESTABELEECER PRIORIDADES;

IMPORTANTE / URGENTE

IMPORTANTE / NÃO.URGENTE

NÃO IMPORTANTE / URGENTE

NÃO IMPORTANTE / NÃO URGENTE

# E FINALMENTE...

---

## COMO GERENCIAR SEU TEMPO?

- Avaliar os Aspectos Emocionais e Racionais;
- Estabelecer Prioridades;
- Delegar Tarefas;
- Escolher o momento do dia mais produtivo para fazer as coisas mais difíceis;
- Quadro de tarefas, mapas mental, etc.

O tempo apenas falta para quem não sabe aproveitá-lo!

---

