

# Aprender a aprender:

Técnicas para seu  
autodesenvolvimento

Instrutora: Suzana Braga Lisboa



# Sumário

<a href="#">Aula 1: Aprendizagem como estilo de vida</a>		<a href="#">Aula 3: Desvendando o cérebro</a>		<a href="#">Aula 5: Rotina de aprendizagem</a>	
• <a href="#">Apresentação</a>	3	• <a href="#">Mindset fixo e de crescimento</a>	75	• <a href="#">Rotina de aprendizagem</a>	125
• <a href="#">Lifelong learning</a>	8	• <a href="#">Modos focado e difuso</a>	82	• <a href="#">Gestão de tempo e espaço</a>	133
• <a href="#">Razões para aprender</a>	19	• <a href="#">Formatos de aprendizagem</a>	88	• <a href="#">Exercite corpo e mente</a>	141
• <a href="#">Estilos de aprendizagem</a>	29	• <a href="#">Prática distribuída x Cramming</a>	95	• <a href="#">Ferramentas</a>	146
		• <a href="#">Memória de longo prazo</a>	103	• <a href="#">Conclusão</a>	155
<a href="#">Aula 2: Talento ou disciplina?</a>		<a href="#">Aula 4: O poder das metas</a>			
• <a href="#">Zona de aprendizagem</a>	37	• <a href="#">Definindo a meta</a>	106		
• <a href="#">Disciplina</a>	45	• <a href="#">Método SMART para aprendizagem</a>	111		
• <a href="#">Elimine as barreiras</a>	56	• <a href="#">Níveis de mensuração</a>	116		
• <a href="#">Hábitos para serem criados</a>	67	• <a href="#">Medindo a evolução</a>	119		



01

# Aprendizagem como estilo de vida



**Apresentação**



Mundo digital > Novas relações > Construção conhecimento > Novas formas de aprender

Nosso modelo de educação  
não nos ensinou a aprender,  
questionar e desaprender



**E se aprender fosse uma técnica?**

**E se fosse possível  
aprender mais rápido e  
obter melhores  
resultados?**



**Criar experiências poderosas**

**Autoconhecimento e propósito**

**Estilos e tempos diferentes de aprender**

**Disciplina e planejamento**

**Neurociência**

**Hábitos bons e recorrentes**

**Técnicas efetivas de aprendizagem**

**Ferramentas que facilitam a vida**





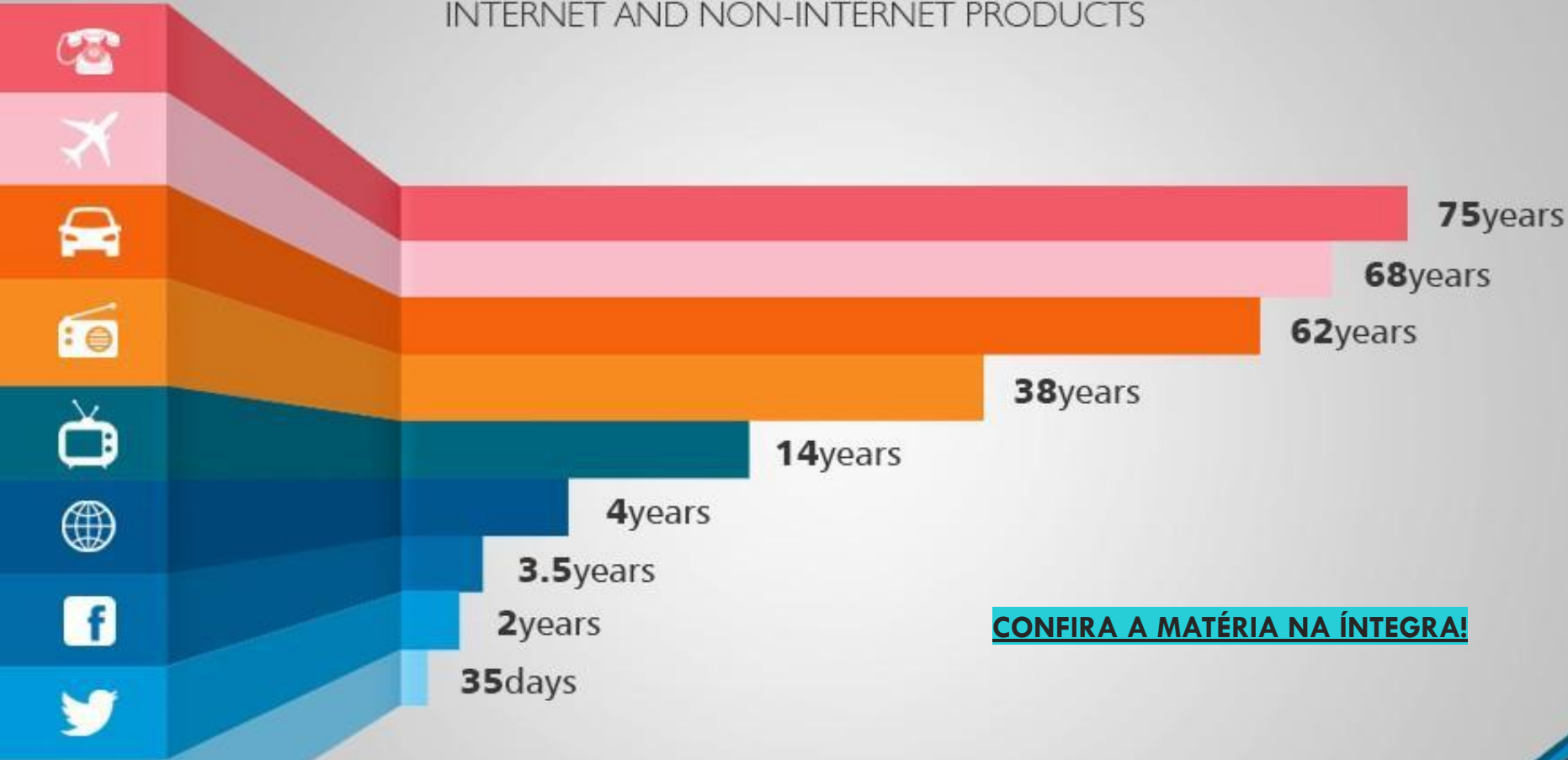
01

# Aprendizagem como estilo de vida




Lifelong learning

REACHING 50 MILLION USERS: THE JOURNEY OF  
INTERNET AND NON-INTERNET PRODUCTS



**CONFIRA A MATÉRIA NA ÍNTEGRA!**

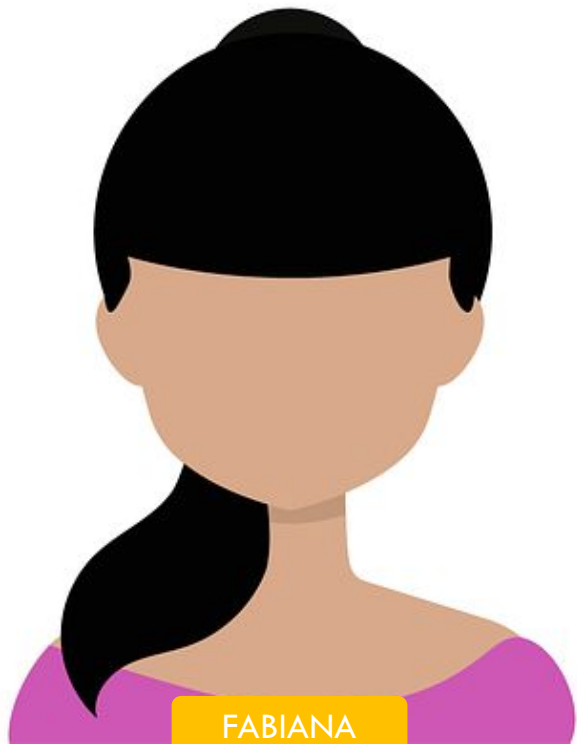
A black tablet with a white screen is tilted at an angle. The screen displays text in blue and black. The text '20% das nossas habilidades ficam defasadas em 1 ano' is centered. The percentage '20%' is in a large blue font, while the rest of the sentence is in a smaller black font. The phrase 'defasadas em 1 ano' is highlighted with a blue rectangular background. At the bottom of the screen, the text '\*Harvard business school' is written in a smaller, italicized black font.

**20%** das nossas  
habilidades ficam  
**defasadas em 1 ano**

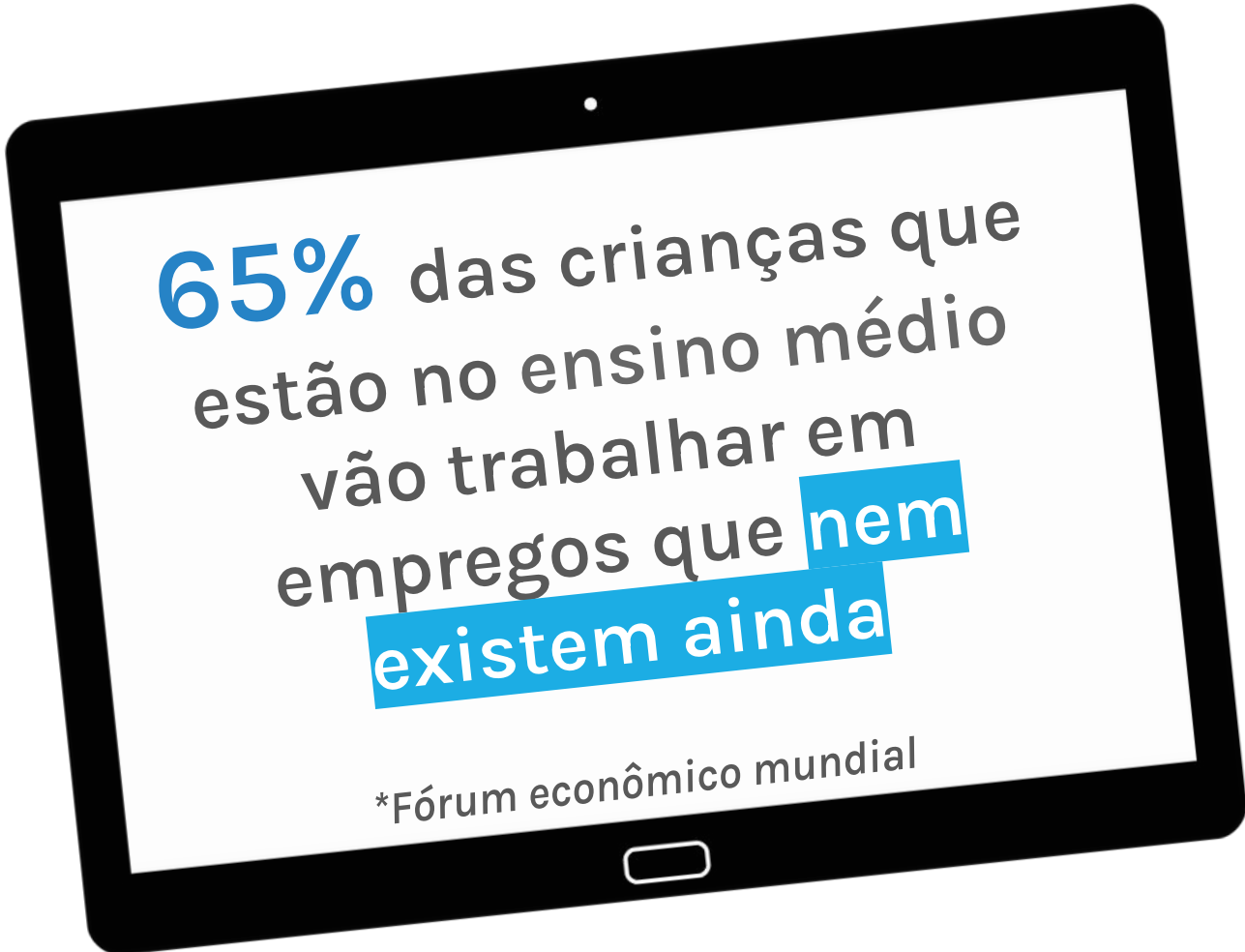
*\*Harvard business school*

Após 5 anos, 100% das  
nossas habilidades já  
precisam ser  
**ATUALIZADAS.**





- ✓ Cursando último ano em ciências da computação
- ✓ Desenvolvedora Jr em uma Startup
- ✓ Animada para aplicar tudo que aprendeu
- ✓ Descobriu que a linguagem usada na empresa ainda não chegou na faculdade ...

A black tablet with a white screen is tilted at an angle. The screen displays a statistic in Portuguese. The text is arranged in several lines, with the percentage '65%' in blue and the rest in black. The words 'nem' and 'existem ainda' are highlighted in blue boxes. At the bottom of the screen, there is a small line of text in italics.

**65%** das crianças que  
estão no ensino médio  
vão trabalhar em  
empregos que **nem**  
**existem ainda**

*\*Fórum econômico mundial*

## Em um país com desemprego de 13%, sobram vagas na área de tecnologia

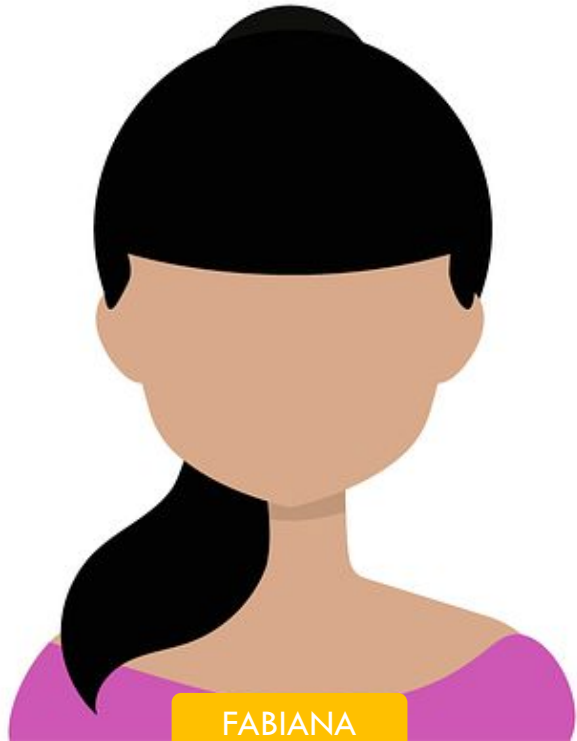
Considerado todo o ecossistema de tecnologia, as companhias poderiam abrir até 70 mil novas vagas em 2019



Por **Agência Estado**

6 maio 2019 10h05 - Atualizado 5 meses atrás





FABIANA

“O analfabeto do século 21 não é aquele que não sabe ler e escrever, mas aquele que não sabe aprender, desaprender, e reaprender”

Alvin Toffler

Carreira não é mais uma sequência de posições.



... é uma sequência de **EXPERIÊNCIAS** ao longo do tempo, que fazem um **IMPACTO** real.

CAPACIDADE DE  
APRENDER COISAS  
NOVAS RÁPIDO E DE  
FORMA EFICAZ, CRIAR  
ESTAS EXPERIÊNCIAS

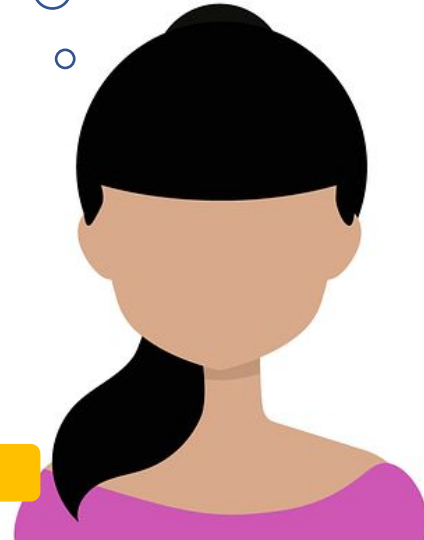
NÃO HÁ MAIS COMEÇO, MEIO E FIM.  
APRENDIZADO É UMA JORNADA AO  
LONGO DA VIDA.



## 01

# Aprendizagem como estilo de vida

Razões para aprender



Com tanta  
informação  
disponível, como  
decidir onde focar  
meus estudos?

Nunca vou  
conseguir dar  
conta de estar  
atualizada em  
tudo....

FABIANA

# AUTOCONHECIMENTO

O que você sabe que não sabe?

Por que você quer  
aprender sobre isso?

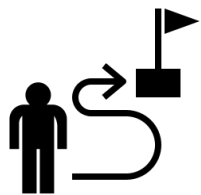
Onde vai usar?

**PROPÓSITO!**

Priorize aquilo que é o  
mais importante.



# Uma razão clara faz toda diferença no resultado



Propósito / Missão



Curiosidade



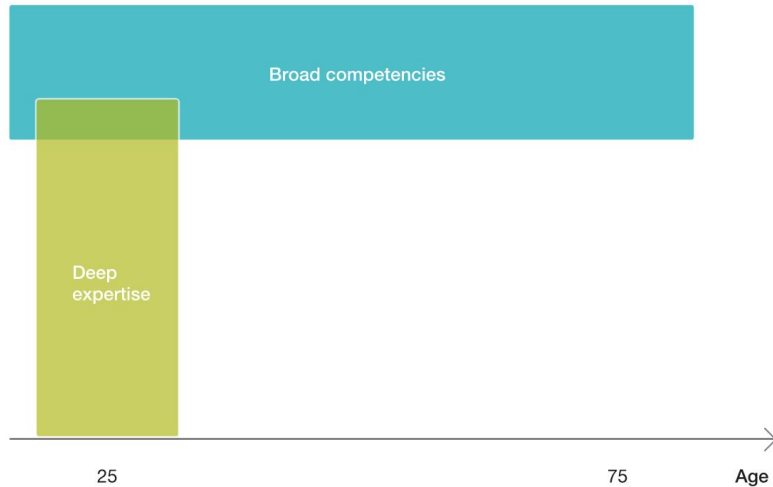
Paixão



Projeto

# Profundidade x Abrangência

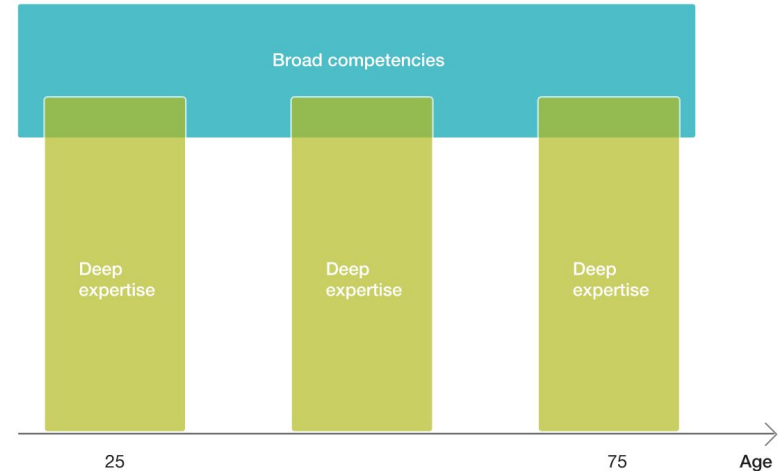
Workers have traditionally accumulated knowledge in a T-shaped profile.



Source: Nick van Dam, *Learn or Lose*, Breukelen, Netherlands: Nyenrode Publishing, November 2016

McKinsey&Company

Today's workers need M-profile knowledge.



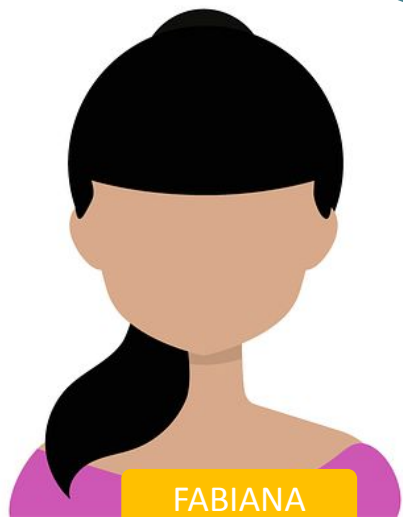
Source: Nick van Dam, *Learn or Lose*, Breukelen, Netherlands: Nyenrode Publishing, November 2016

McKinsey&Company

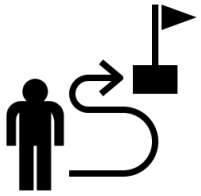




- Conectar vários temas diferentes;
- Se relacionar e entender pessoas;
- Organização e planejamento;
- Usar a tecnologia para fortalecer relações humanas;
- Construir sistemas com foco no cliente;
- Ajudar pessoas a resolver problemas;
- Inovação e novidades.







Propósito / Missão



Curiosidade

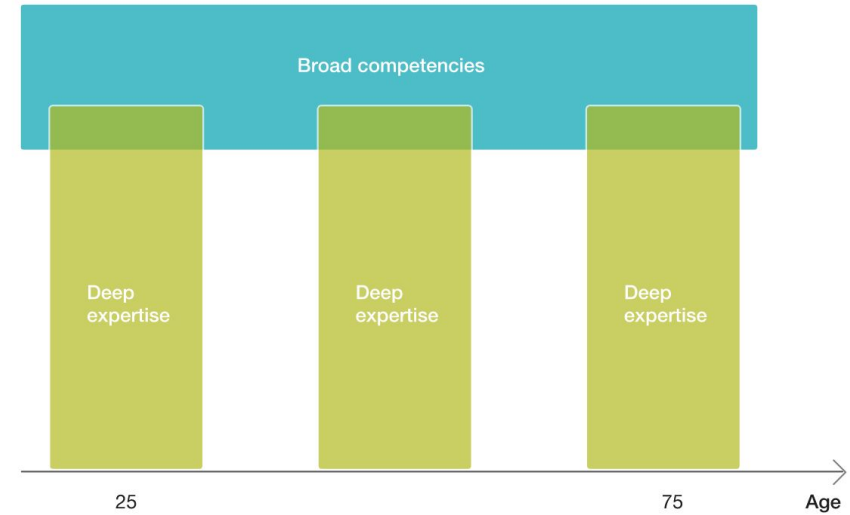


Paixão



Projeto

Today's workers need M-profile knowledge.



Source: Nick van Dam, *Learn or Lose*, Breukelen, Netherlands: Nyenrode Publishing, November 2016

McKinsey&Company

## PENSANDO EM UM INTERVALO DE 1 ANO...

- Qual seu Ikigai?
- Quais são suas razões para Aprender algo?
- Onde você quer se aprofundar?



01

# Aprendizagem como estilo de vida

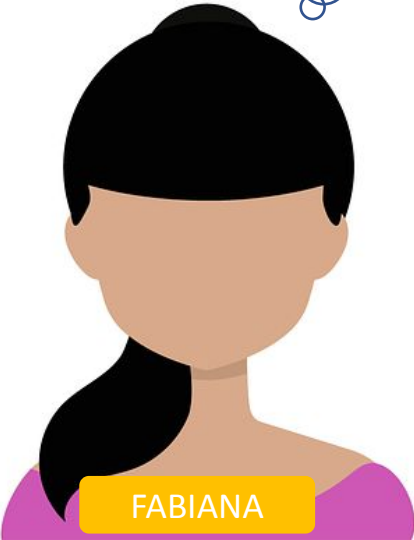
Estilos de aprendizagem



QUAIS SÃO OS  
MELHORES  
CAMINHOS PARA  
APRENDER?

**Pense em uma experiência de  
aprendizagem marcante**

**Como foi?**



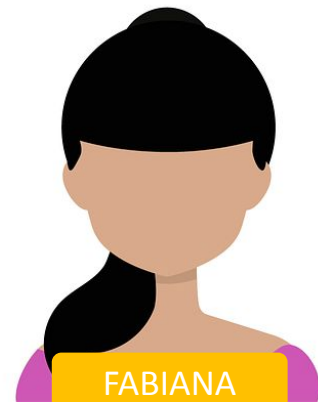
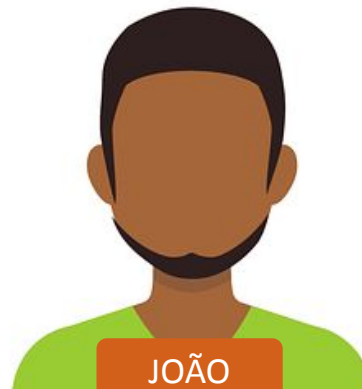
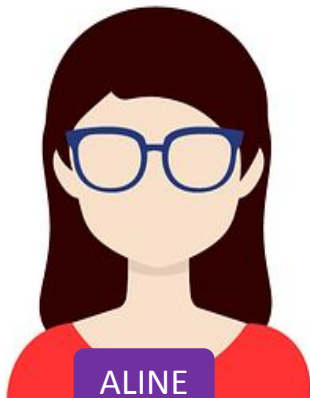
Projeto Social na faculdade, onde tive que passar 1 dia com os usuários e conhecer sua realidade para só depois desenhar o sistema

Já havia assistido muitas aulas sobre o tema, lido vários livros, escutado alguns podcasts, mas ainda não tinha a solução na minha cabeça

Todos meus colegas já tinham seus trabalhos prontos e eu ainda não conseguia sair do lugar, até a visita aos usuários

FABIANA

Pessoas diferentes  
aprendem de **formas** diferentes  
em **tempos** diferentes



Sente  
(Experiência  
Concreta)

PERCEPÇÃO

Acomodador  
(aprende  
com o que o  
outro tem a  
dizer)

Divergente  
(aprende  
debatendo  
ideias,  
intuição  
imaginação)

Convergente  
(Aprendem  
resolvendo  
problemas)

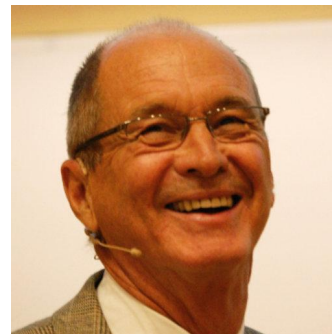
Assimilador  
(Aprendem  
analisando e  
observando)

Pensa  
(Conceituação  
Abstrata)

Faz  
(Experimentação  
Ativa)

PROCESSAMENTO

Assiste  
(Observação  
Reflexiva)



David Allen Kolb



## Inventário de Estilo de Aprendizagem de Kolb

O questionário abaixo foi idealizado por David A. Kolb e descreve a maneira pela qual você aprende e como lida com ideias e situações do dia-a-dia em sua vida.

Você encontrará 12 sentenças, cada uma com quatro campos de resposta. Classifique cada campo de forma a retratar a maneira como você age ao ter que aprender algo. Procure recordar de algumas situações recentes que você teve que aprender algo novo, seja no trabalho, na universidade ou em sua vida pessoal.

Classifique com 4 o complemento da sentença que caracteriza como você aprende melhor, decrescendo até indicar 1 para o complemento da sentença que caracteriza a maneira menos provável de como você aprende algo. Assegure-se de responder todas as sentenças.

### 1. Enquanto aprendo...

gosto de lidar com meus sentimentos

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

gosto de pensar sobre ideias

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

gosto de estar fazendo coisas

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

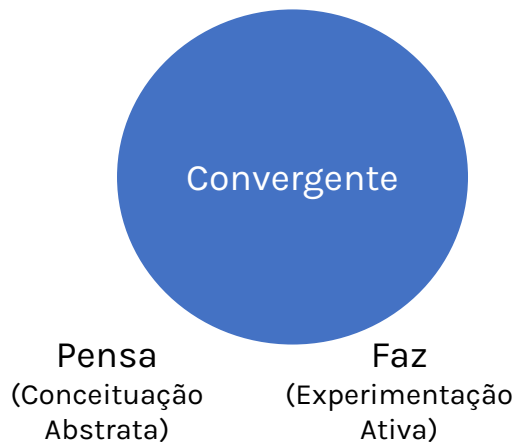
gosto de observar e escutar

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

### 2. Aprendo melhor quando...

ouço e observo com atenção

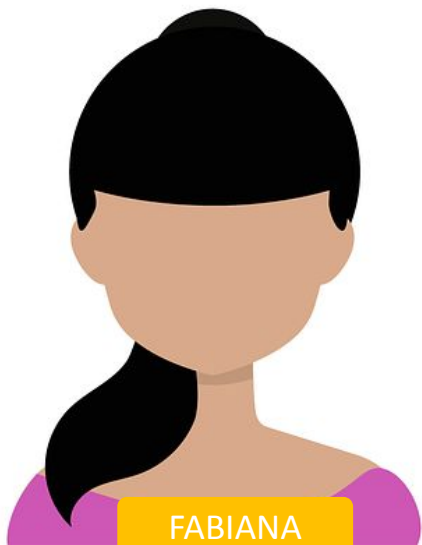
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4



Um tipo não serve igual para todos

Estilos diferentes x Técnicas diferentes

Respeite seu tempo

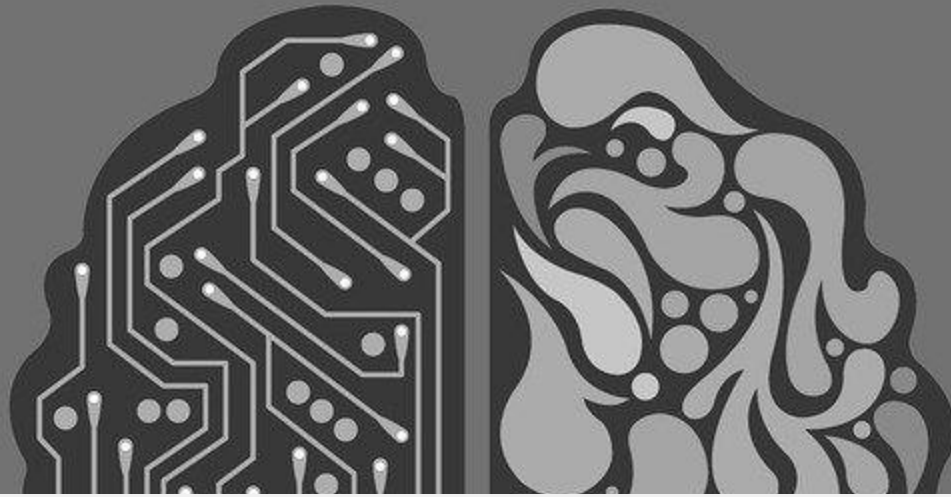


FABIANA

## 02

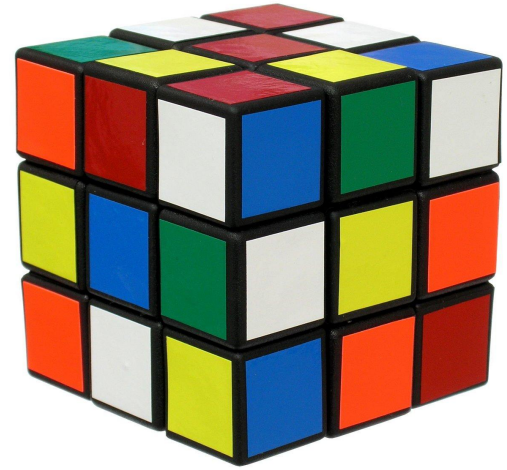
## Talento ou disciplina?

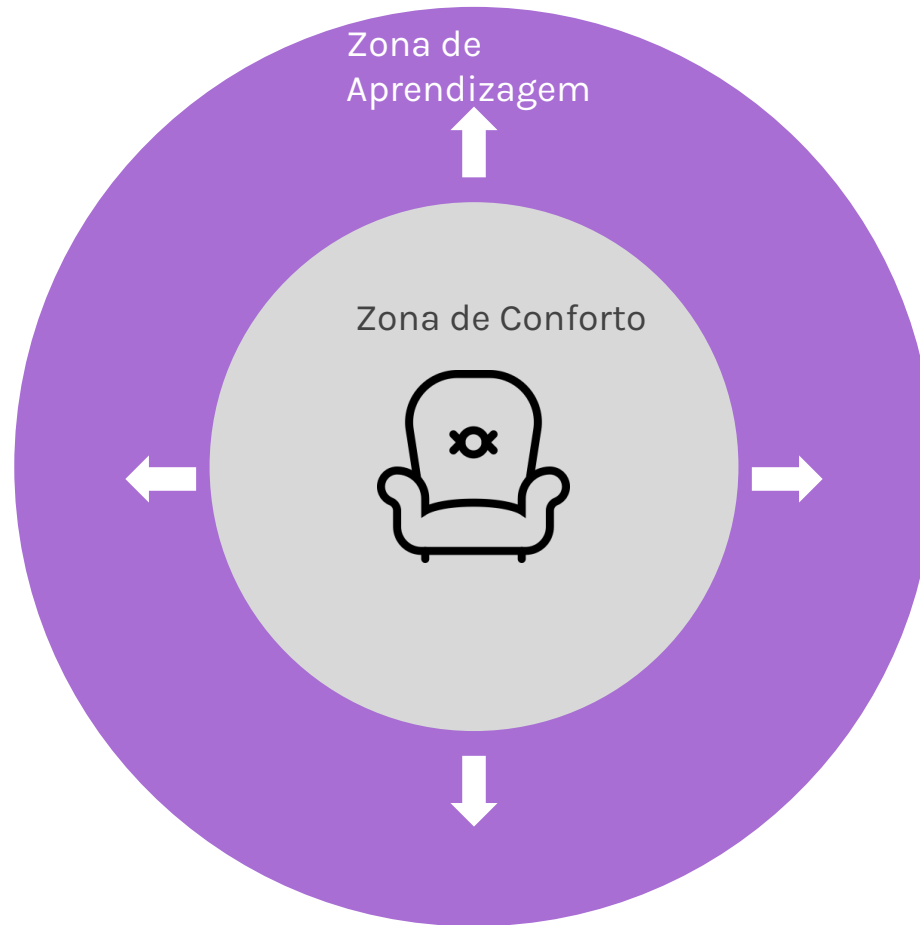
Zona de aprendizagem

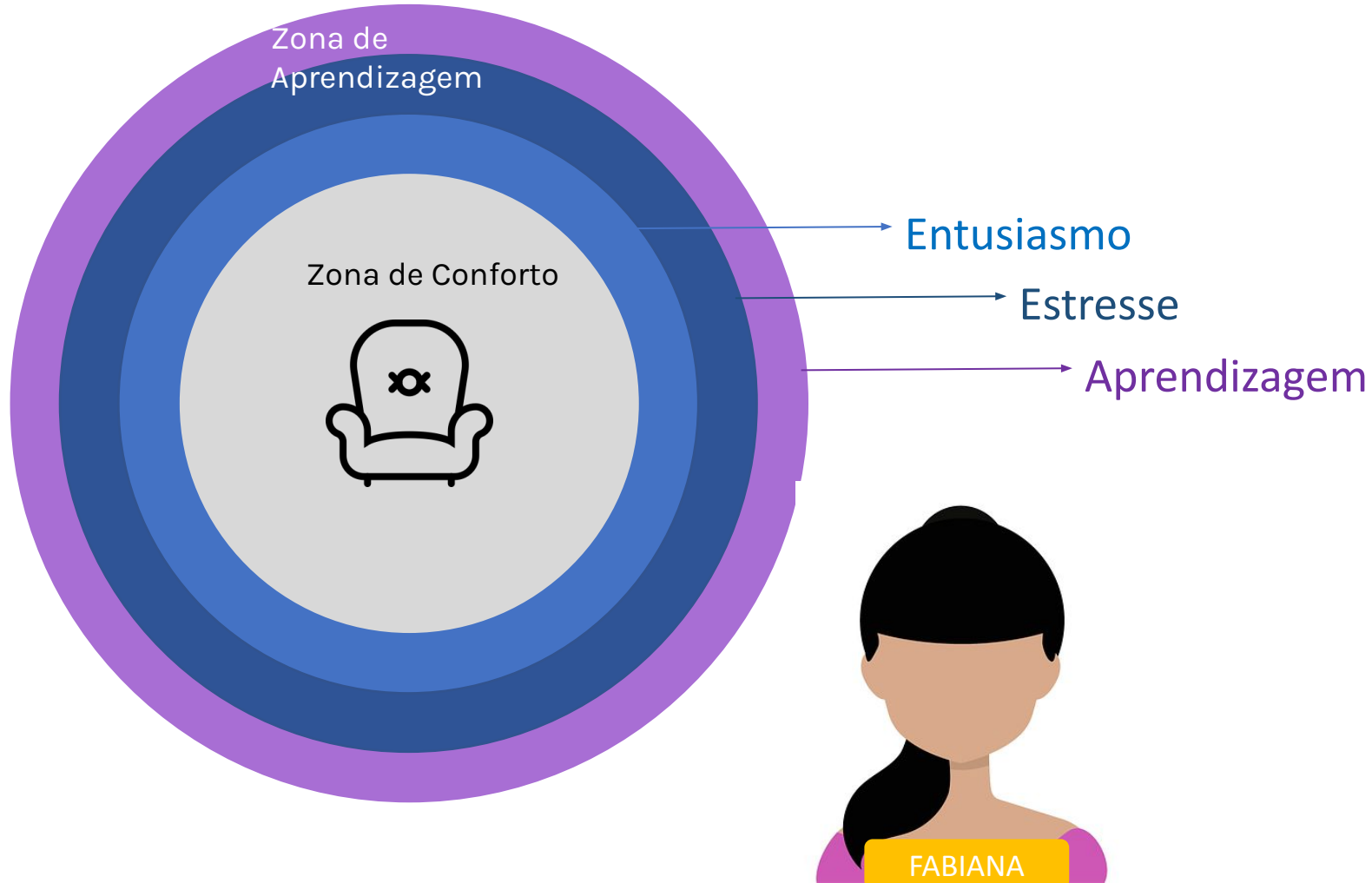


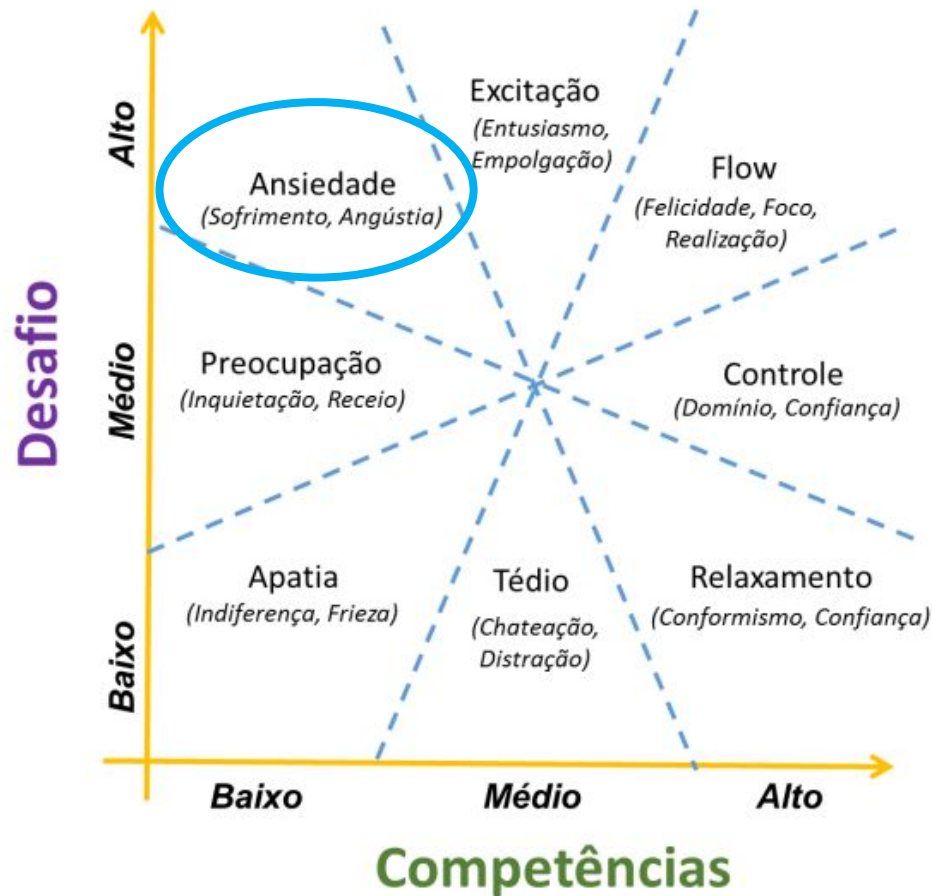
**Talento ou disciplina?**  
**Quem ganha o jogo?**

Sabe aquela coisa  
colorida onde tudo se  
encaixa: então, não é A  
MINHA E NEM A SUA  
carreira



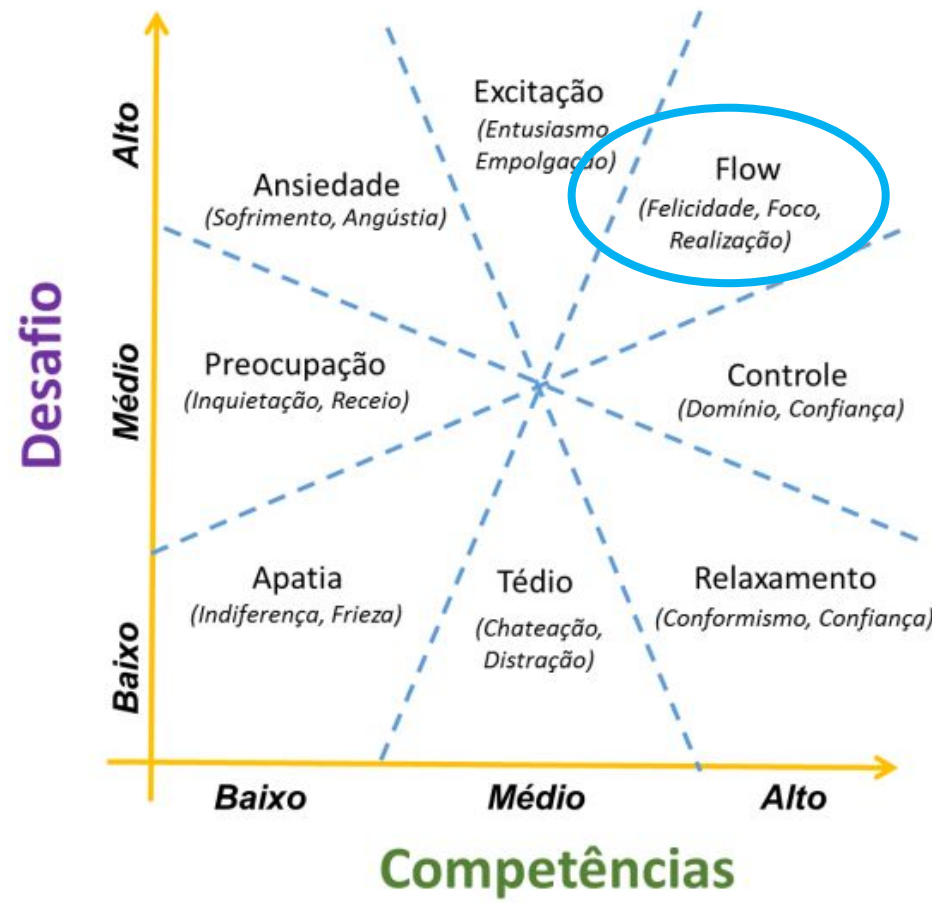






Mihaly Csikszentmihalyi

[Como motivar na crise?](#)





Aprendizagem não ocorre na zona de conforto

Fique perto de gente melhor que você! Se desafie a ser mais, a ir além.

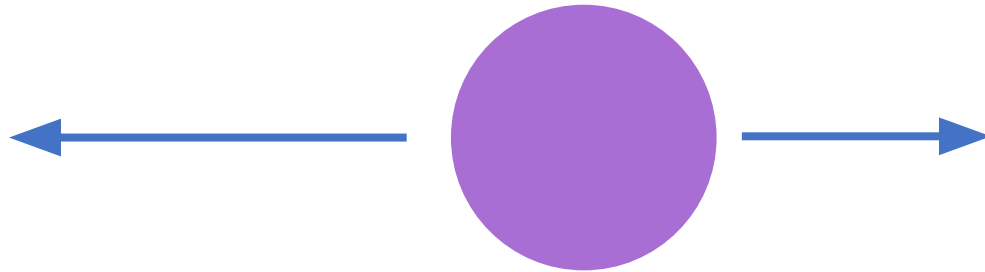
Encontro seu ponto de equilíbrio do Flow

## 02

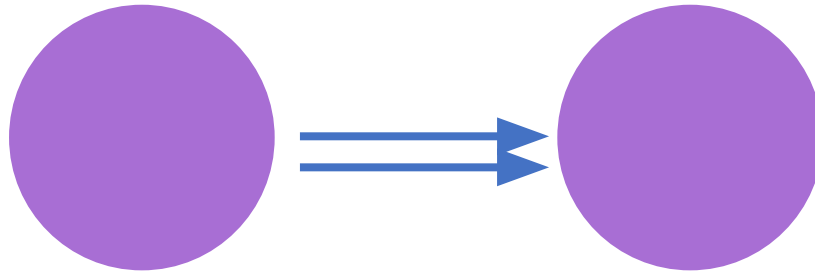
## Talento ou disciplina?

**Disciplina**

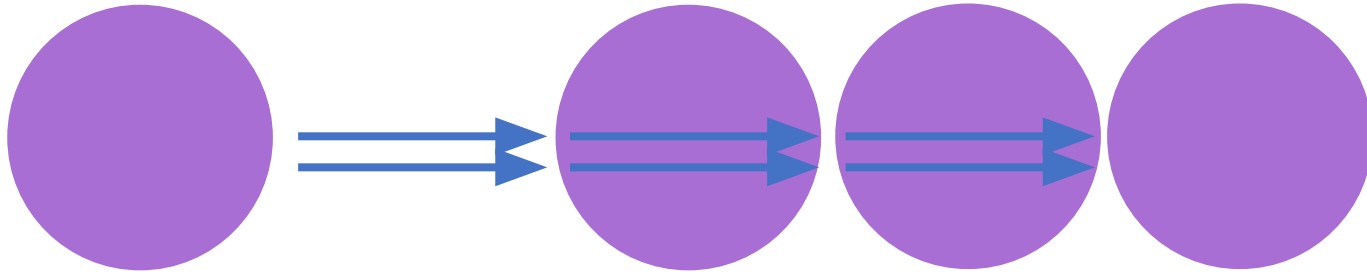
# Direção é mais importante que Velocidade

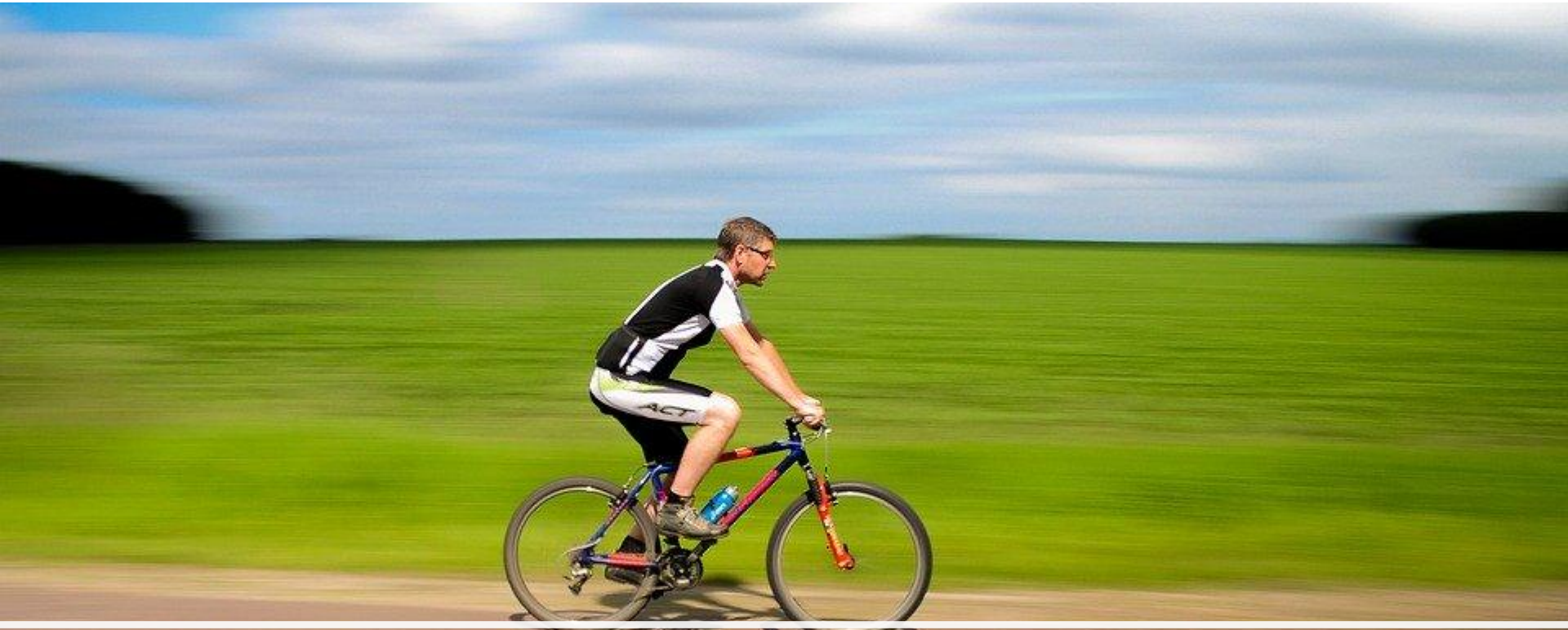


# Direção é mais importante que Velocidade



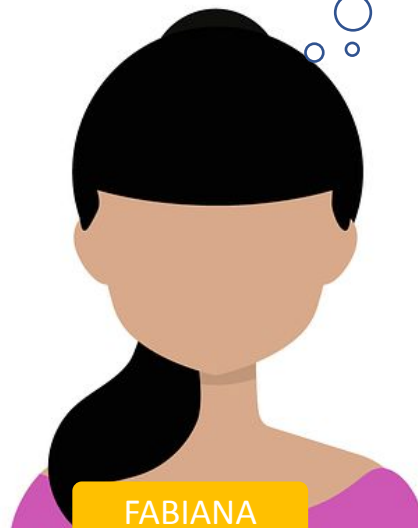
# E a constância potencializa resultados





# Consistência

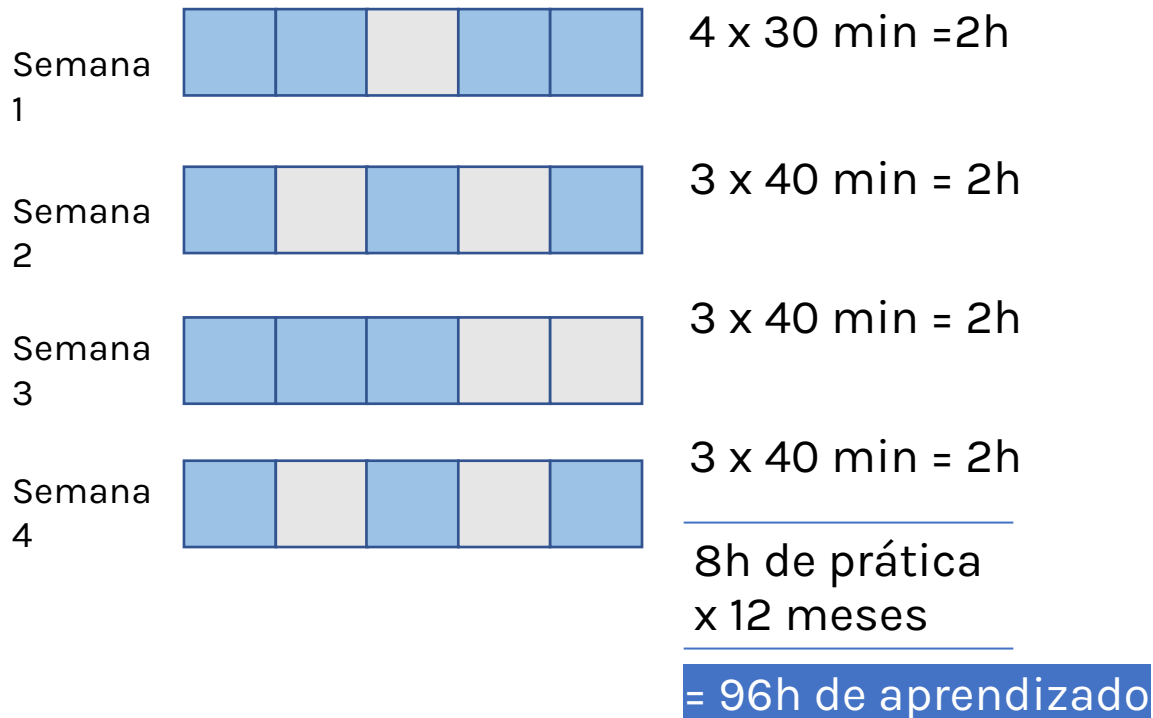
# Disciplina é questão de hábito



Mas e aquela  
teoria dos 21  
dias?

Desisto!

# Disciplina é questão de hábito



# Disciplina é questão de hábito

1 página = 2 min

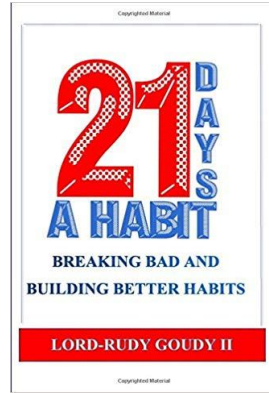
30 páginas = 1 hora

300 páginas = 10 horas

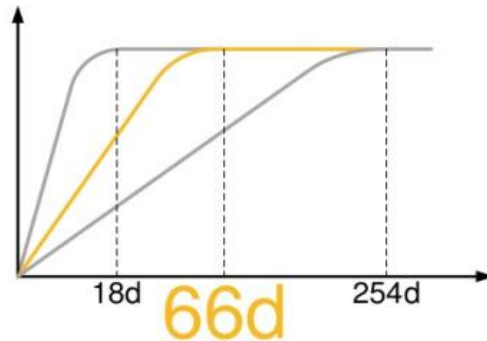
10 horas / 30 dias = 20 min por dia

20 min dia x 1 ano = 12 livros!!

# Disciplina é questão de hábito



Maxwell Maltz,  
1960  
21 dias



Phillippa Lally  
University College London

Phillippa Lally,  
2009  
66 dias

# HÁBITOS



## A disposição

Momento que desencadeia a ação, o gatilho.



## A rotina

A ação sendo repetida.



## A recompensa

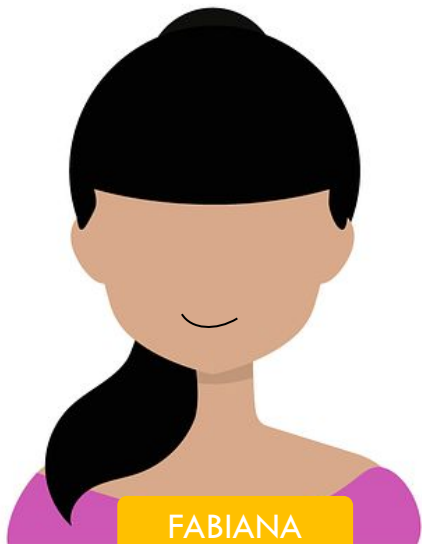
Resultado positivo no fim que motiva a continuar.

# Lifelong Learning

## Autoconhecimento e Propósito

## Estilo individual de aprendizagem

## Zona de Aprendizagem e Disciplina



FABIANA

## 02

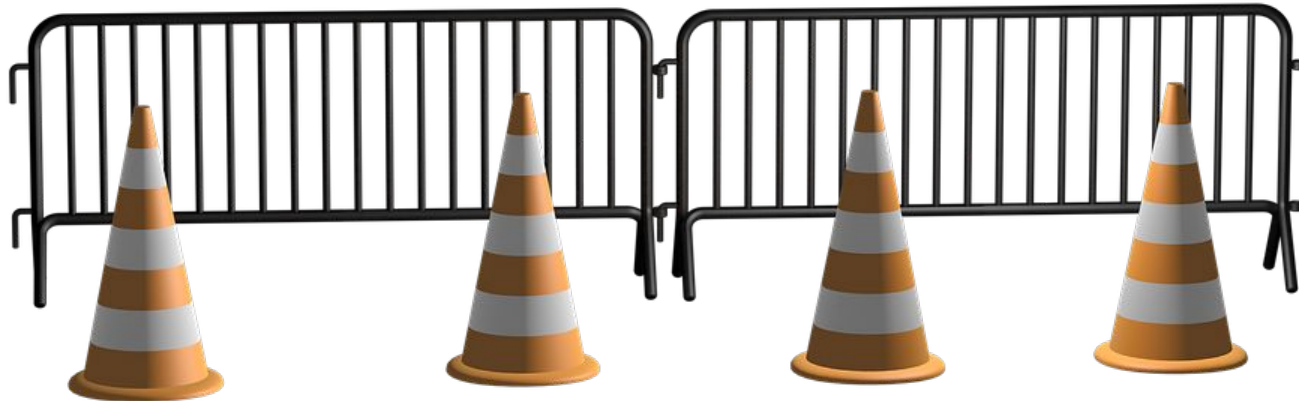
## Talento ou disciplina?

**Elimine as barreiras**

# Ralos de atenção?



# REMOVA AS BARREIRAS FÍSICAS E EMOCIONAIS





Falta de tempo?

Ou será de priorização?

A woman's face is the central focus, with various digital and creative icons overlaid. A rainbow-colored fan is on her forehead. A large camera lens is over her right eye. A film strip with the YouTube logo is in the top right. A yellow measuring tape is curved around her neck. A film strip with the word 'VIDEO' is in the bottom left. A large white 'X' is in the bottom right. The background is a textured grey with colorful paint splatters and swirling lines.

# Distrações na internet



**Pensar nas outras tarefas a serem feitas**

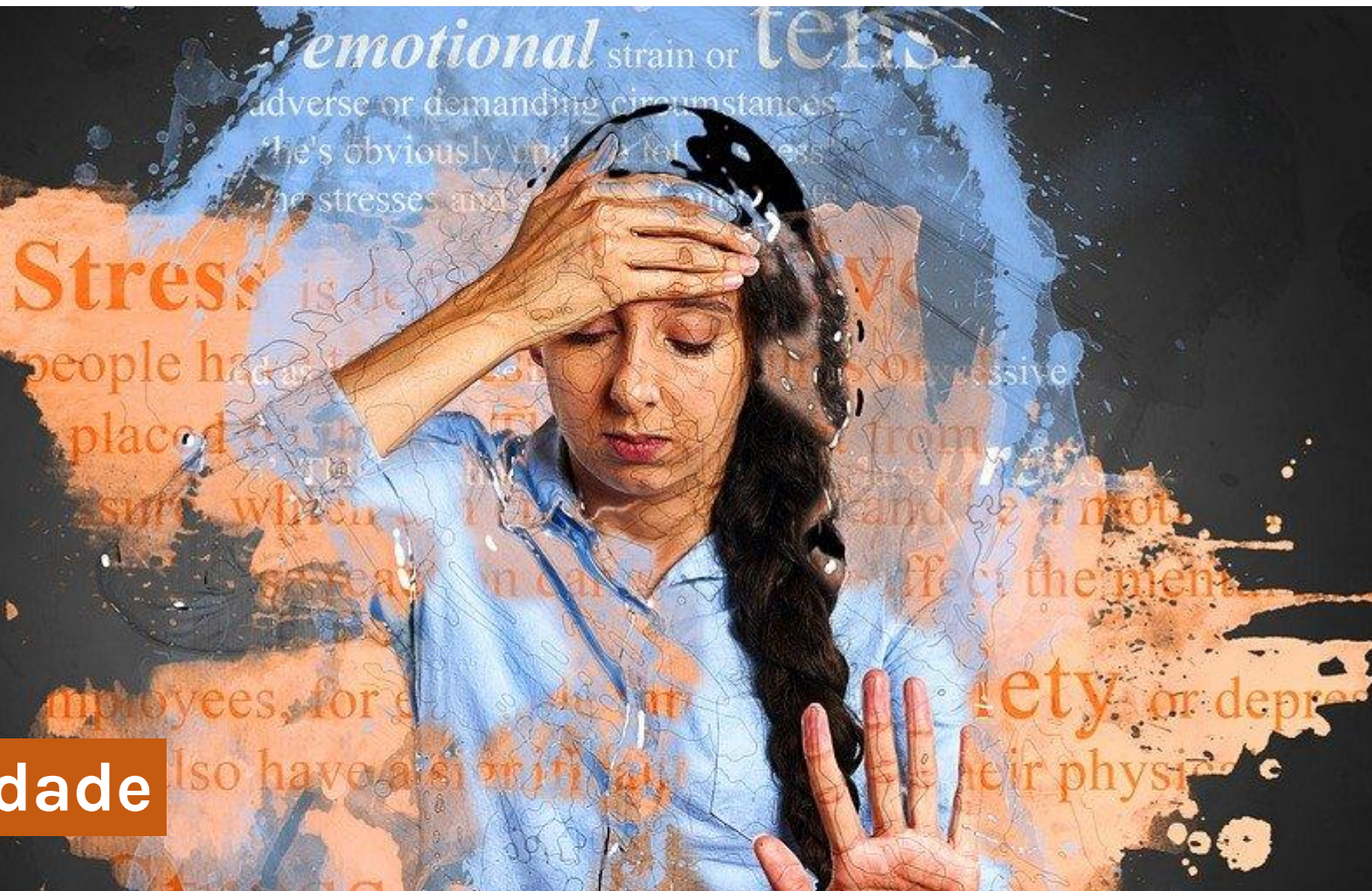


**Não organizar antes de iniciar**



Pessoas que te ligam ou vão até você





Ansiedade



**Falta de celebração**

## 02

## Talento ou disciplina?

Hábitos para serem criados

# Alguns hábitos para criar e se tornar um master em **LIFELONG LEARNING**



# VÁRIAS (E BOAS) FONTES, FORMATOS, AUTORES, PROFESSORES

A photograph of two young children, a boy and a girl, sitting at a wooden desk in what appears to be a classroom or office setting. They are both looking at a silver laptop screen with expressions of intense excitement and joy. The boy, on the left, has his mouth wide open in a shout and his right arm raised high in the air. He is wearing a dark blue t-shirt with a graphic. The girl, on the right, is also pointing her right index finger at the laptop screen and has a wide, toothy grin. She is wearing a green and white striped shirt. The background is slightly blurred, showing a modern interior with green walls and a red exit sign.

**CURIOSIDADE**

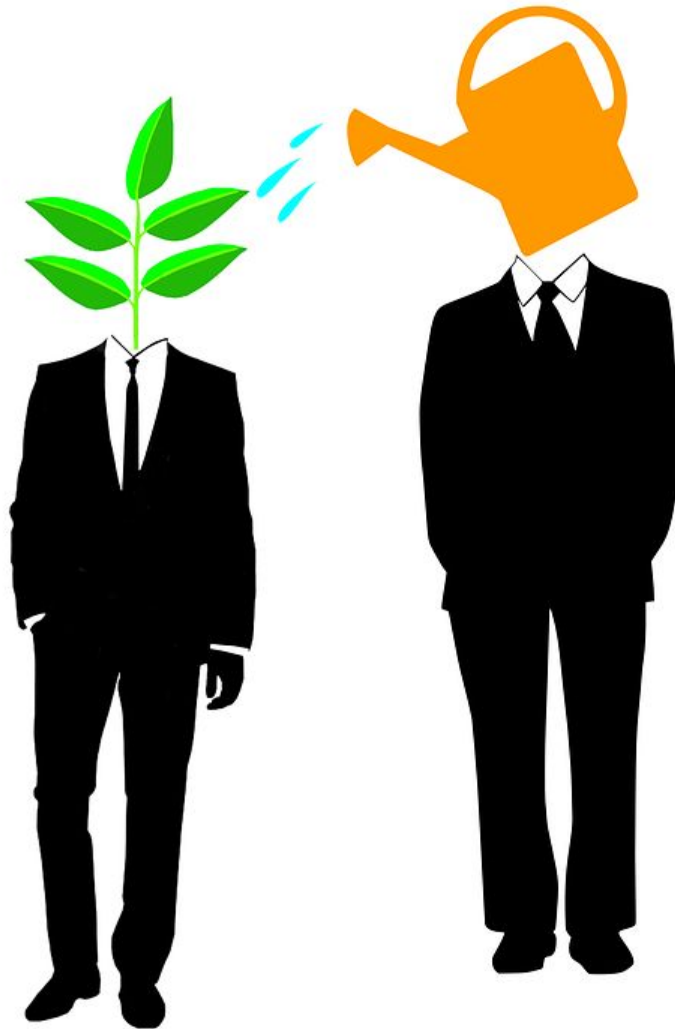
**FAZER PERGUNTAS**

**DIVERSÃO**



# NETWORKING





## ENCONTRE UM MENTOR

# Combine teoria e prática

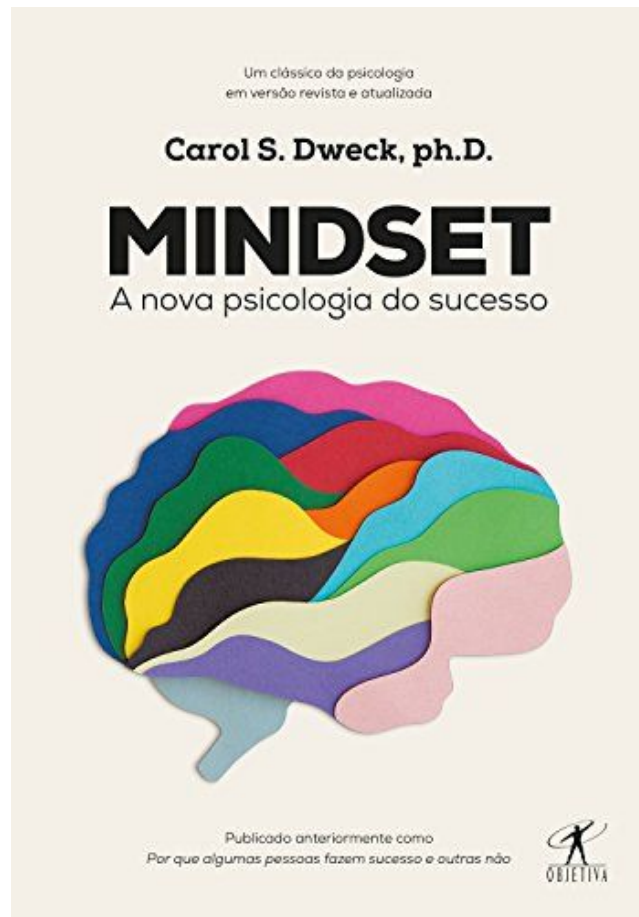
## 03

## Desvendando o cérebro

**Mindset fixo e de crescimento**

Vamos começar a aprofundar  
nosso entendimento sobre o  
funcionamento do cérebro



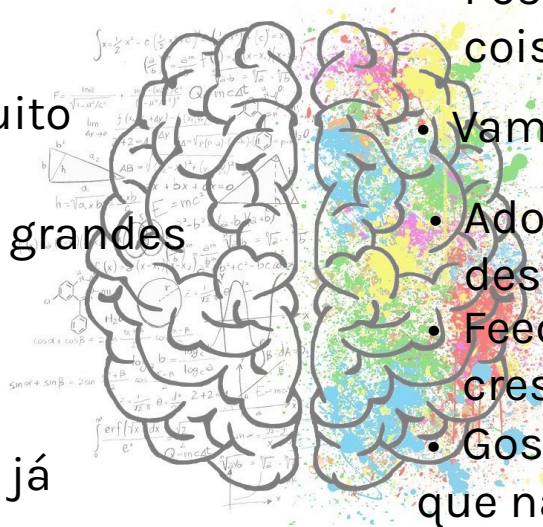


## MINDSET FIXO

- A quantidade de inteligência é algo limitado
- Sou bom apenas em certas coisas
- Desisto quando fica muito difícil
- Não me sinto bem com grandes desafios
- Feedback é uma crítica
- Prefiro fazer coisas que já sei

## MINDSET DE CRESCIMENTO

- A quantidade de inteligência é ilimitada
- Posso ser bom em qualquer coisa
- Vamos fazer dar certo!
- Adoro grandes desafios
- Feedback é uma ajuda para crescer
- Gosto de aprender a fazer coisas que não sei



# Será que o Mindset do Professor ou dos pais influenciam no aluno?



## HOW TO ENCOURAGE STUDENTS

### Growth Mindset

What to say:

"When you learn how to do a new kind of problem, it grows your math brain!"

"If you catch yourself saying, 'I'm not a math person,' just add the word 'yet' to the end of the sentence."

"That feeling of math being hard is the feeling of your brain growing."

"The point isn't to get it all right away. The point is to grow your understanding step by step. What can you try next?"

### Fixed Mindset

What not to say:

"Not everybody is good at math. Just do your best."

"That's OK, maybe math is not one of your strengths."

"Don't worry, you'll get it if you keep trying."\*

\*If students are using the wrong strategies, their efforts might not work. Plus they may feel particularly inept if their efforts are fruitless.

"Great effort! You tried your best!"\*

\*Don't accept less than optimal performance from your students.

## Será que o Mindset pode mudar ao longo da vida?

- Busque inspiração em Mentores
- Autoconfiança
- Aproveite as oportunidades
- Motivação e foco
- Dedicação
- Mude aos poucos e constantemente

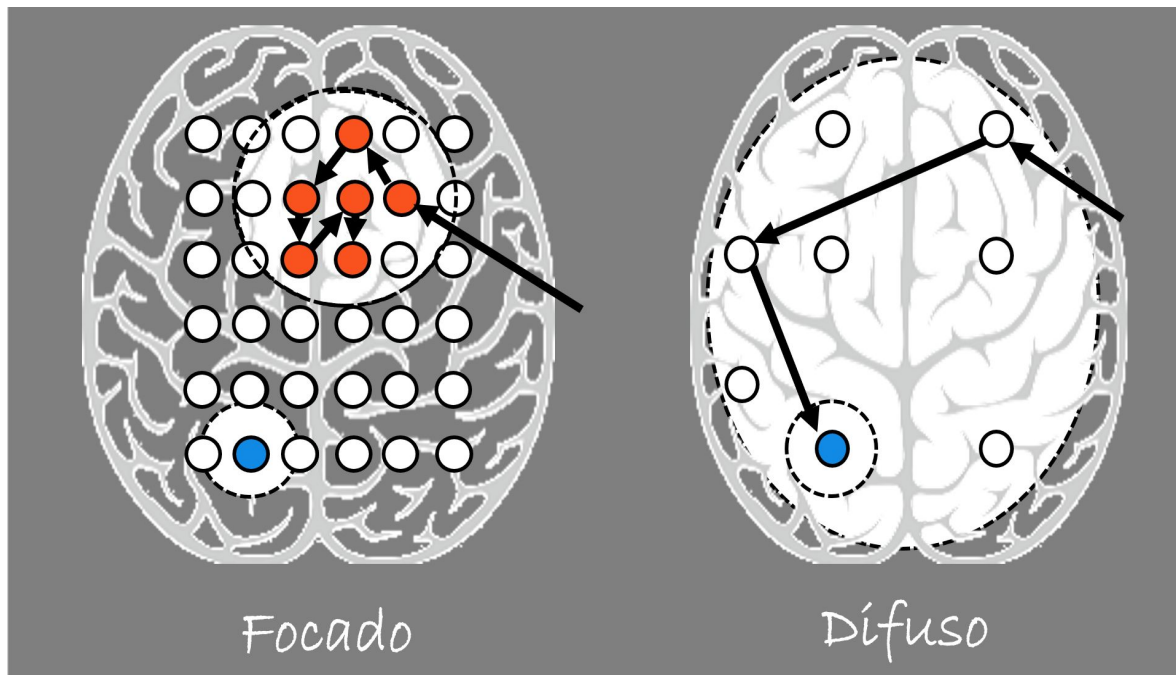
## 03

## Desvendando o cérebro

**Modo difuso e focado**







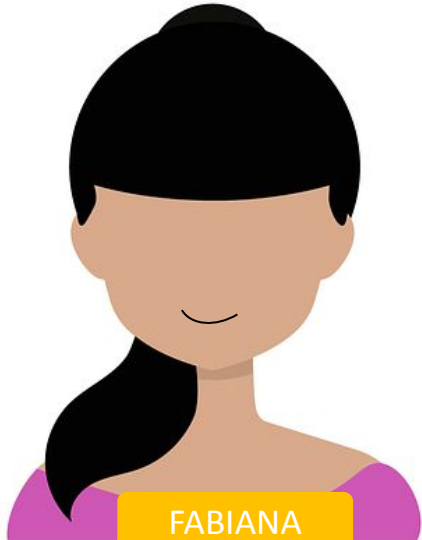
Focado

Difuso

Concentração  
Repetir padrões  
Planejado  
Problemas conhecidos

Visão Ampliada  
Conexões inconscientes  
Aleatório  
Novas soluções

Estudar mais de um tema por vez;  
Ler dois livros ao mesmo tempo;  
Ter um emprego e um projeto voluntário;  
Não abrir mão dos momentos de ócio.



FABIANA



## 03

## Desvendando o cérebro

Formatos de aprendizagem



**QUAIS SÃO OS  
MELHORES  
FORMATOS  
PARA  
APRENDER DE  
FORMA  
EFICIENTE**

# AUDITIVO

Podcasts

Audio books

Ouvir gravação de aulas



# VISUAL

Infográficos

Power Points

Teds

Video Aulas

Mapa Mentais

# LEITURA/ESCRITA

Livros

Sites

Blogs

Artigos

Resumos

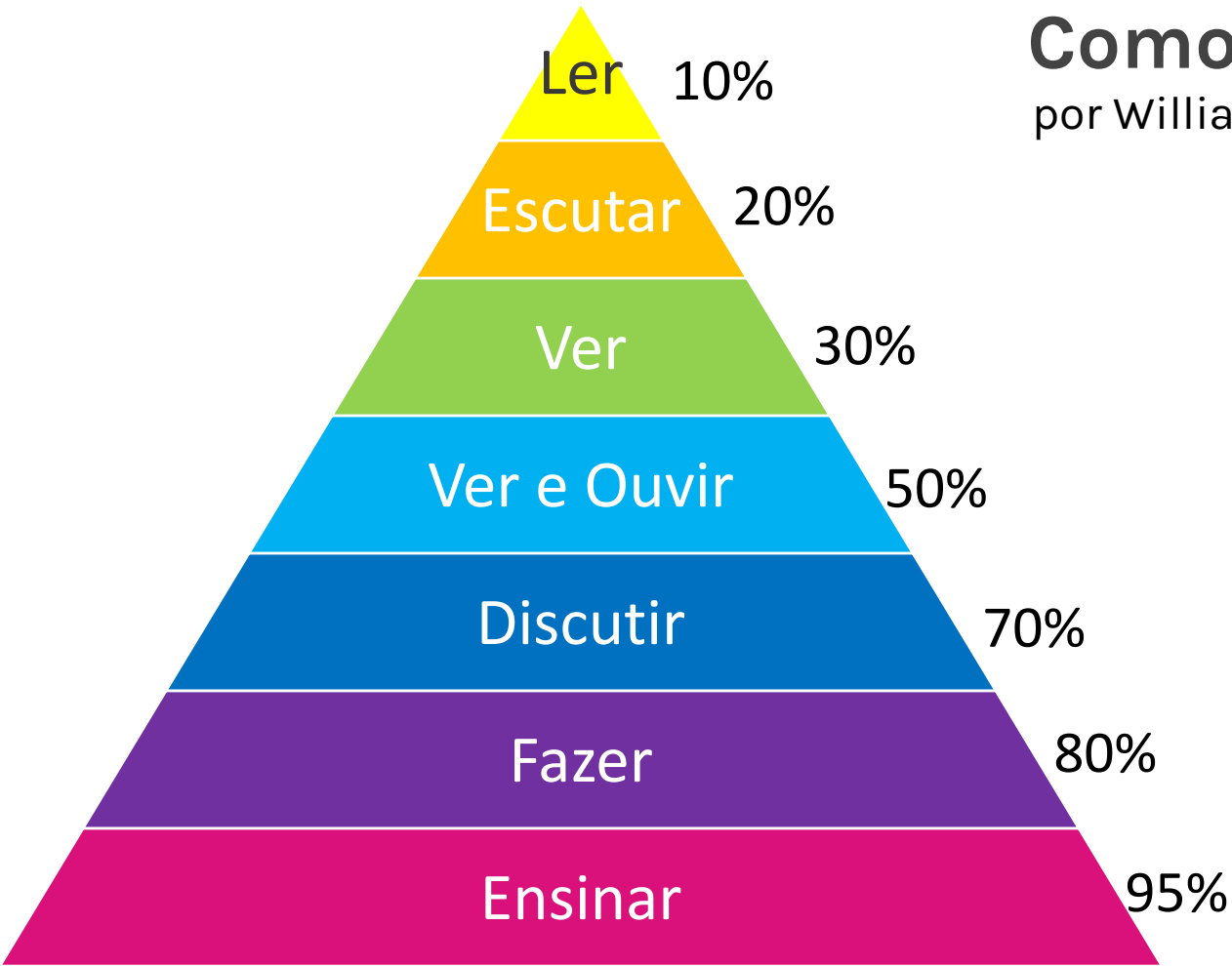
A close-up photograph of a person's hand gently holding their own foot. The skin is light-toned, and the background is a soft, out-of-focus white. The lighting is bright and natural, highlighting the textures of the skin and the delicate grip of the hand on the foot.

# CINESTÉSICO

Eventos  
On the Job / Carona  
Projetos

# Como Aprendemos

por William Glasser



## 03

## Desvendando o cérebro

Prática distribuída x Cramming

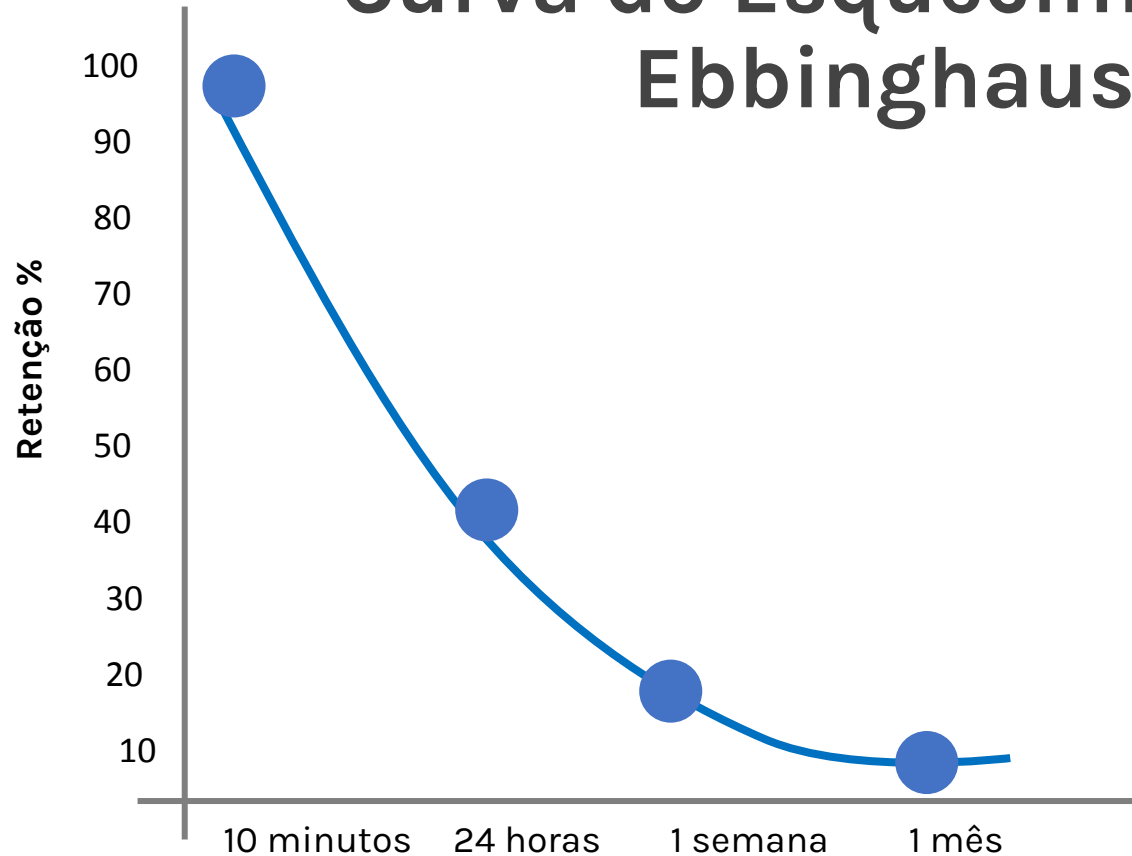


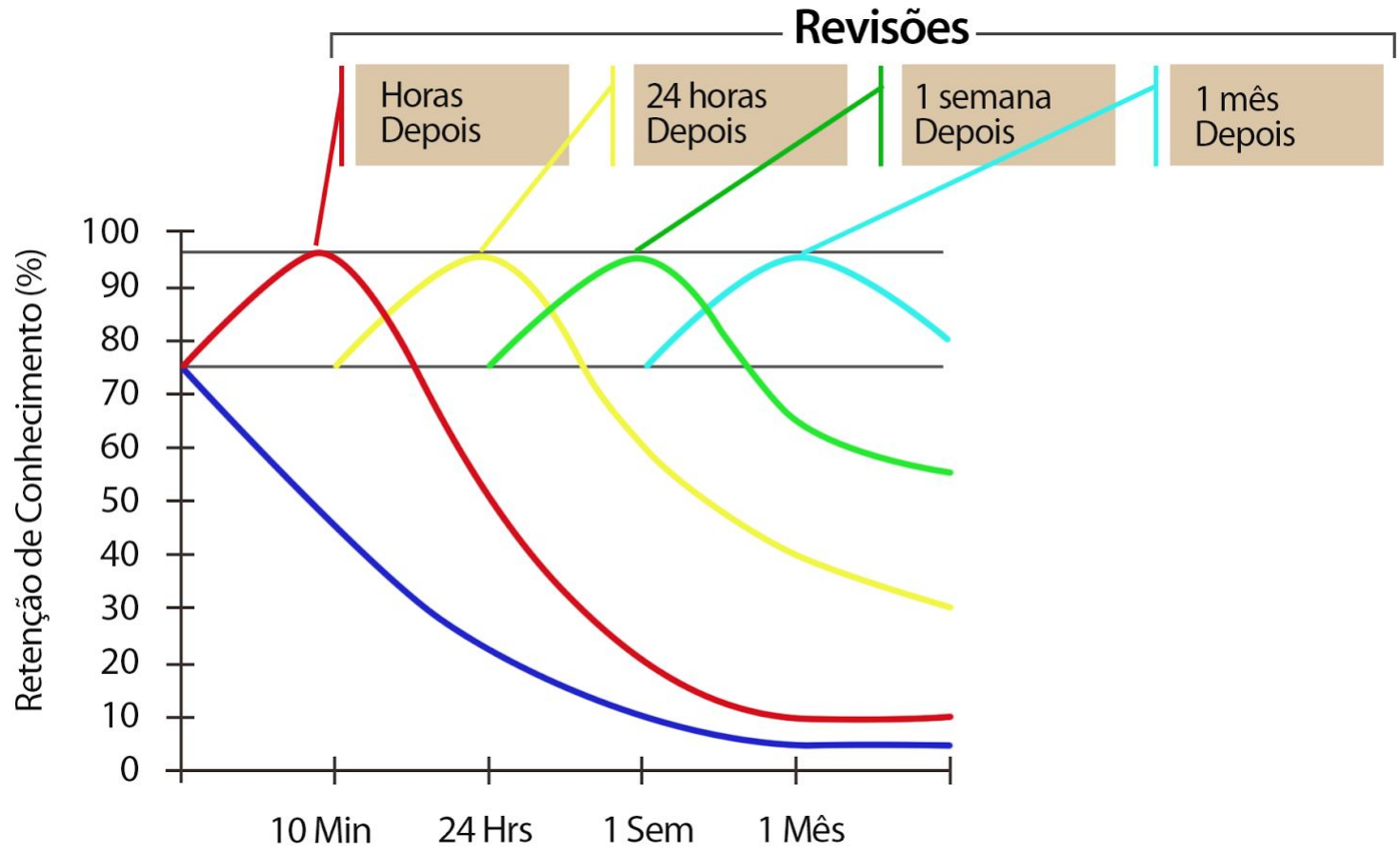
Eu estudo, mas  
esqueço tudo logo  
depois e não sei o que  
fazer.

Não consigo decorar!!

FABIANA

# Curva do Esquecimento de Ebbinghaus:

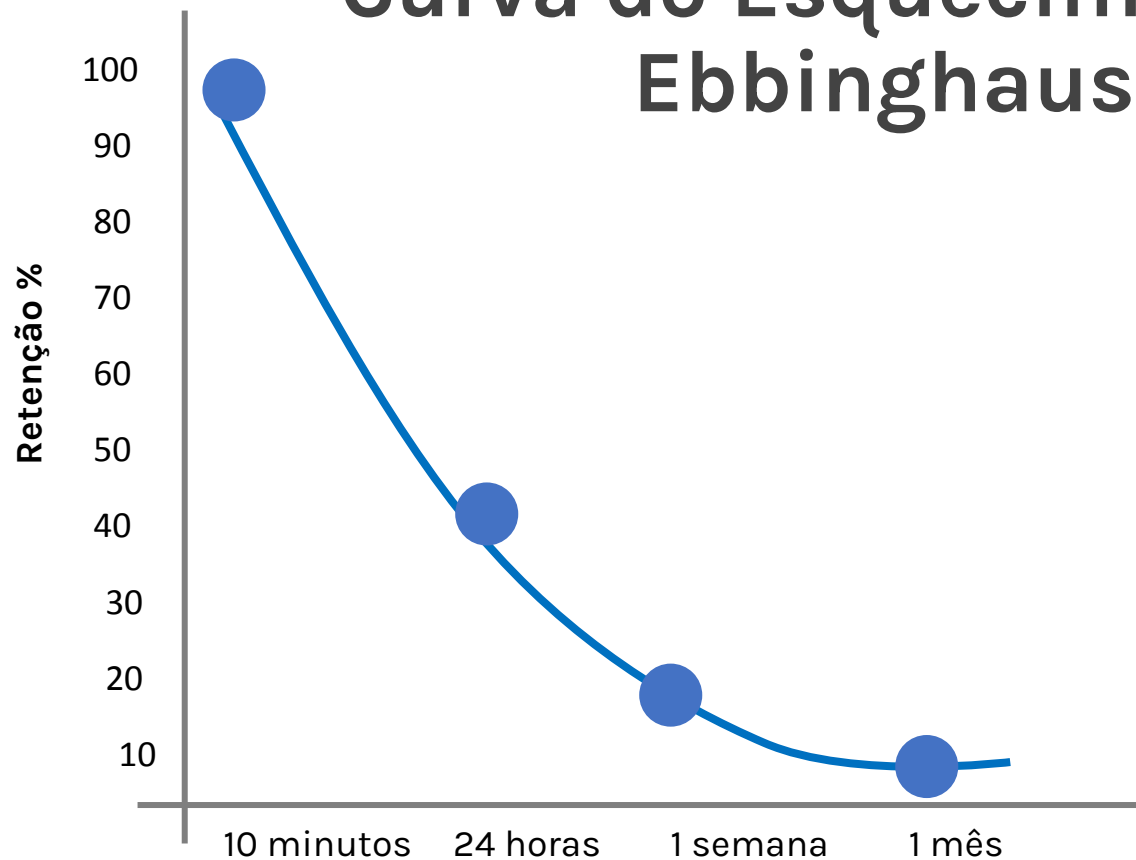




# CRAMMING

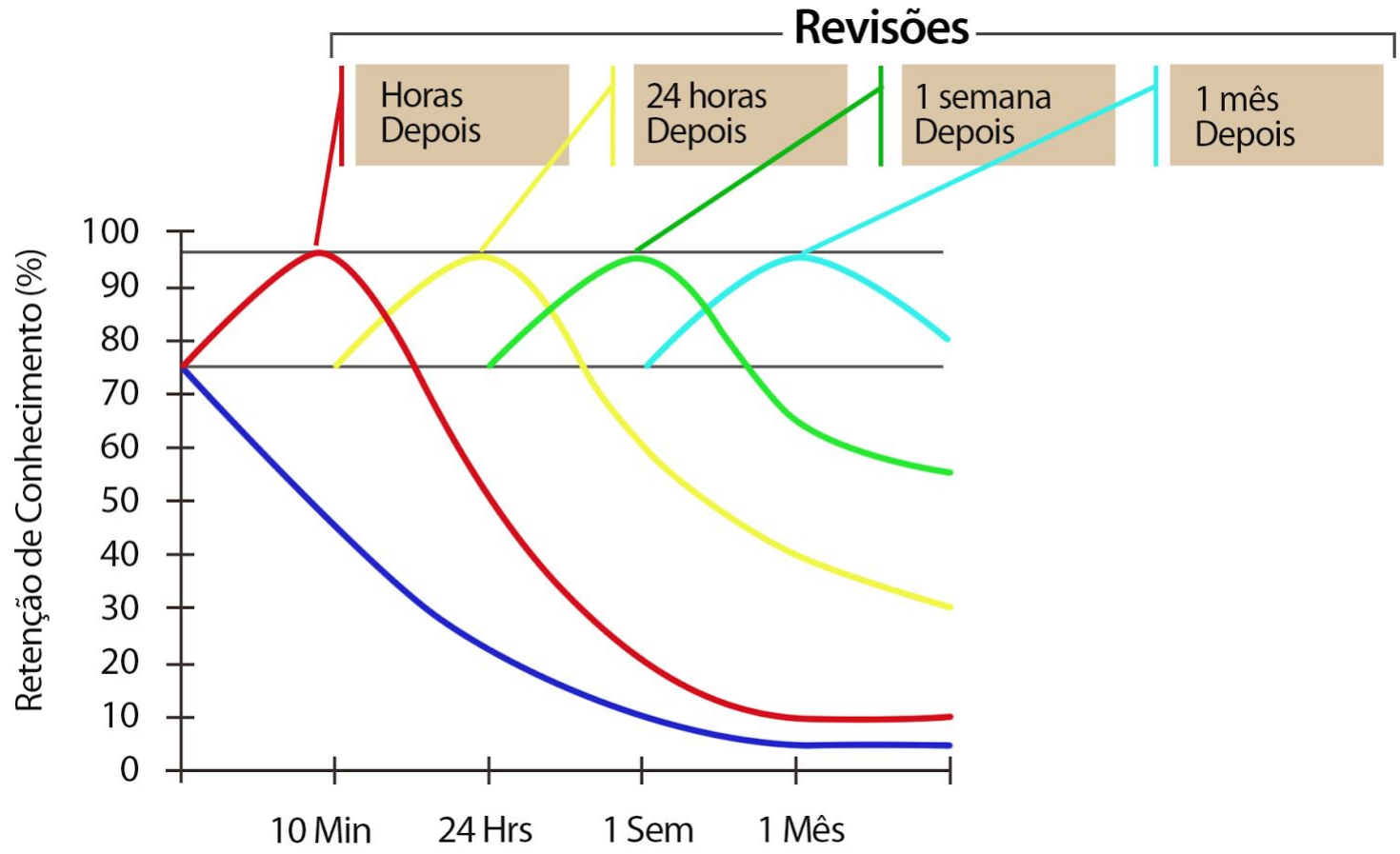
A woman with long dark hair is sitting on a bed, looking towards a window with white blinds. Her hair is blowing in the wind. Several books are floating in the air around her, some open and some closed, suggesting a chaotic or overwhelming learning process. The scene is set in a room with blue walls and a green bedspread.

# Curva do Esquecimento de Ebbinghaus:



# PRÁTICA DISTRIBUÍDA





## 03

## Desvendando o cérebro

### Memória de longo prazo

# Criando memórias de longo prazo





# Disciplina!

## 04

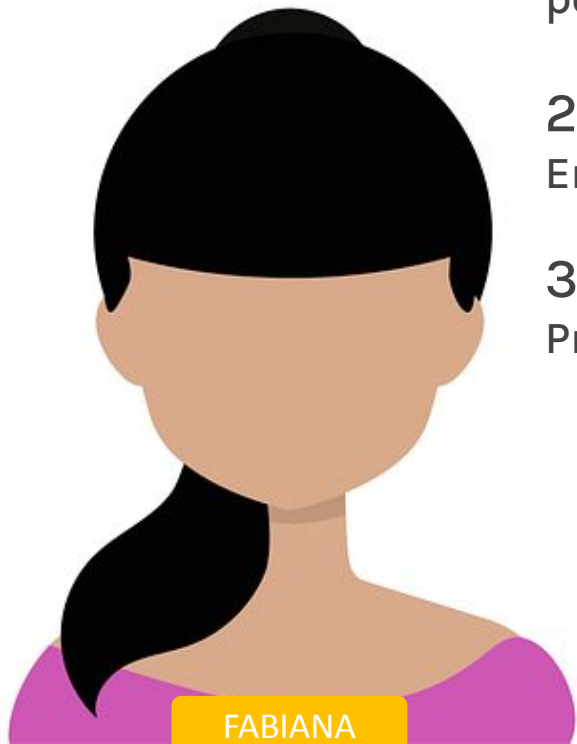
## O poder das metas

**Definindo a meta**





**“O que pode ser  
medido, pode ser  
melhorado”  
Peter Drucker**



## 1. POR QUE QUERO APRENDER?

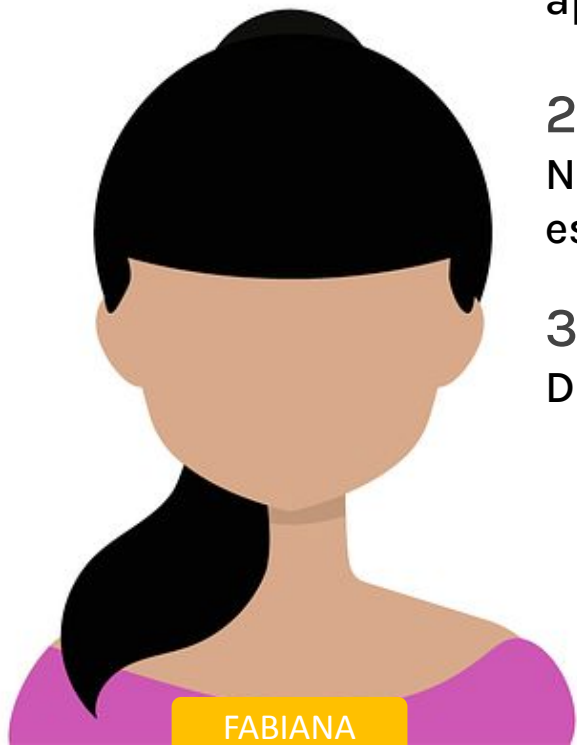
Comer em casa com meus amigos receitas que adoro, feitas por mim.

## 2. ONDE VOU USAR?

Em um encontro mensal da galera.

## 3. QUANDO QUERO ESTAR PRONTO?

Primeiro prato daqui 30 dias.



## 1. POR QUE QUERO APRENDER?

Quero estar preparada para uma promoção quando ela aparecer.

## 2. ONDE VOU USAR?

Na construção do projeto XPTO, mostrando que estou pronta.

## 3. QUANDO QUERO ESTAR PRONTO?

Daqui 60 dias, quando o projeto inicia.

## 04

## O poder das metas

**Método SMART  
para aprendizagem**

# S

Specific

eSpecifica

# M

Measurable

Mensurável

# A

Achievable

Atingível

# R

Relevant

Relevante

# T

Timely

Tempo  
Determinado

# S

## eSpecífica

Ser capaz de reproduzir uma receita de nhoque a bolonhesa

# M

## Mensurável

Avaliação dos convidados:  
- Sabor (0-10)  
- Apresentação (0-10)

# A

## Atingível

OK

# R

## Relevante

Aniversário da Maria e a receita era da Avó dela

# T

## Tempo Determinado

Em até 30 dias

# S

## eSpecífica

Construir uma funcionalidade no Sistema XPTO na nova linguagem

# M

## Mensurável

Funcional e tem boa usabilidade: Teste com usuário

# A

## Atingível

OK (verificar com colegas tempo que levaram para aprender e aplicar)

# R

## Relevante

Fundamental para próximo passo de carreira

# T

## Tempo Determinado

Em 60 dias



Curso de

# Hábitos: da produtividade às metas pessoais

9.1

Nota desse curso

15.000

Alunos neste curso

Nível  
Básico



Última atualização  
20/12/2019



Carga horária  
8h



INICIAR CURSO



PAUSAR



CONCLUIR



FAVORITAR

## Aulas

Reconhecendo seus hábitos

▶ 57min 0/15

Hábitos-chave

▶ 41min 0/13

Dê adeus aos velhos hábitos

▶ 51min 0/15

Autodisciplina

▶ 36min 0/10

Produtividade

▶ 34min 0/14

Atividades Concluídas



FORMAÇÃO COM ESSE CURSO



Desenvolvimento Pessoal

## INSTRUTOR



**Priscila Stuani Durello**

[in](#) LinkedIn

Priscila é blogueira, graduada em Marketing e neuroeducadora. Já palestrou em eventos como TDC e encontros de Influenciadores Digitais. Foi presidente do projeto Implantando Marketing, onde liderou um time de 45 voluntários. Essas experiências

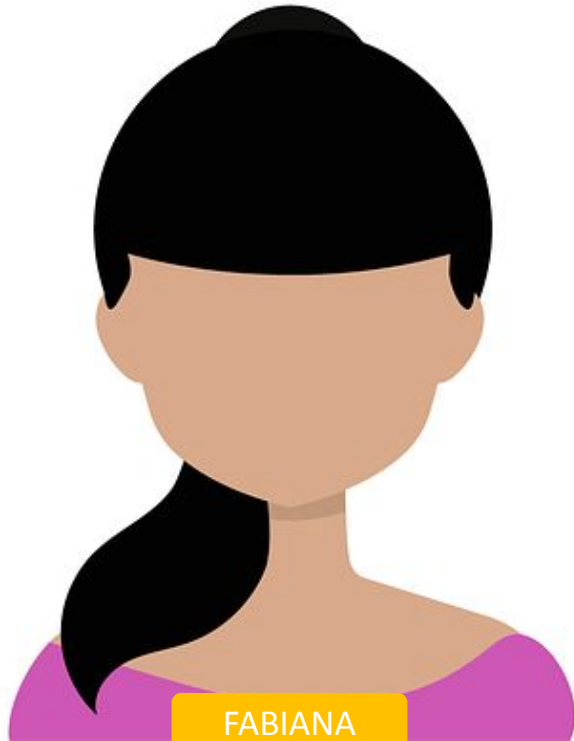
## 04

## O poder das metas

Níveis de mensuração

Construir uma funcionalidade no Sistema XPTO na nova linguagem

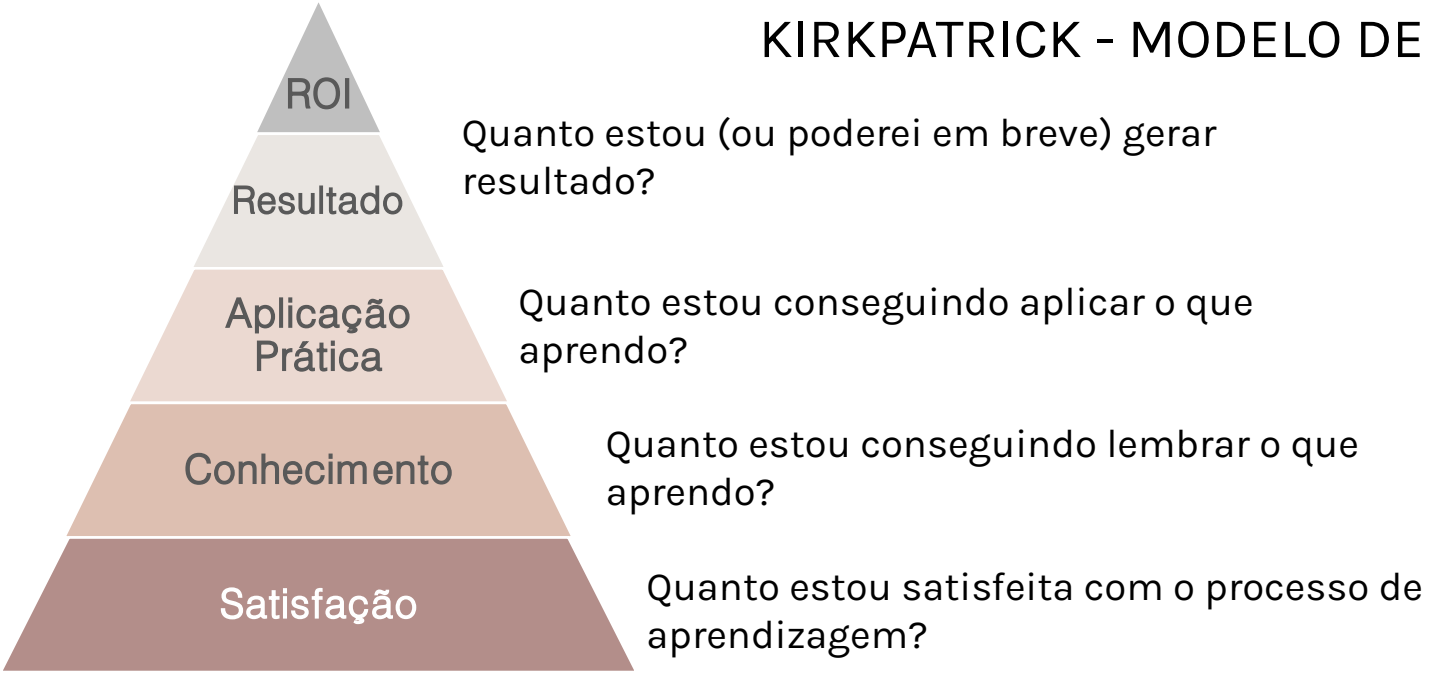
Funcional e tem boa usabilidade: Teste com usuário



FABIANA

Estou satisfeita com o processo de aprendizagem?  
Estou conseguindo lembrar o que aprendo?  
Estou conseguindo aplicar o que aprendo?  
Estou (ou poderei em breve) gerar resultado?

# KIRKPATRICK - MODELO DE AVALIAÇÃO DE APRENDIZADO



Nada	Pouco	Parcialmente	Bastante	Totalmente
0%	25%	50%	75%	100%

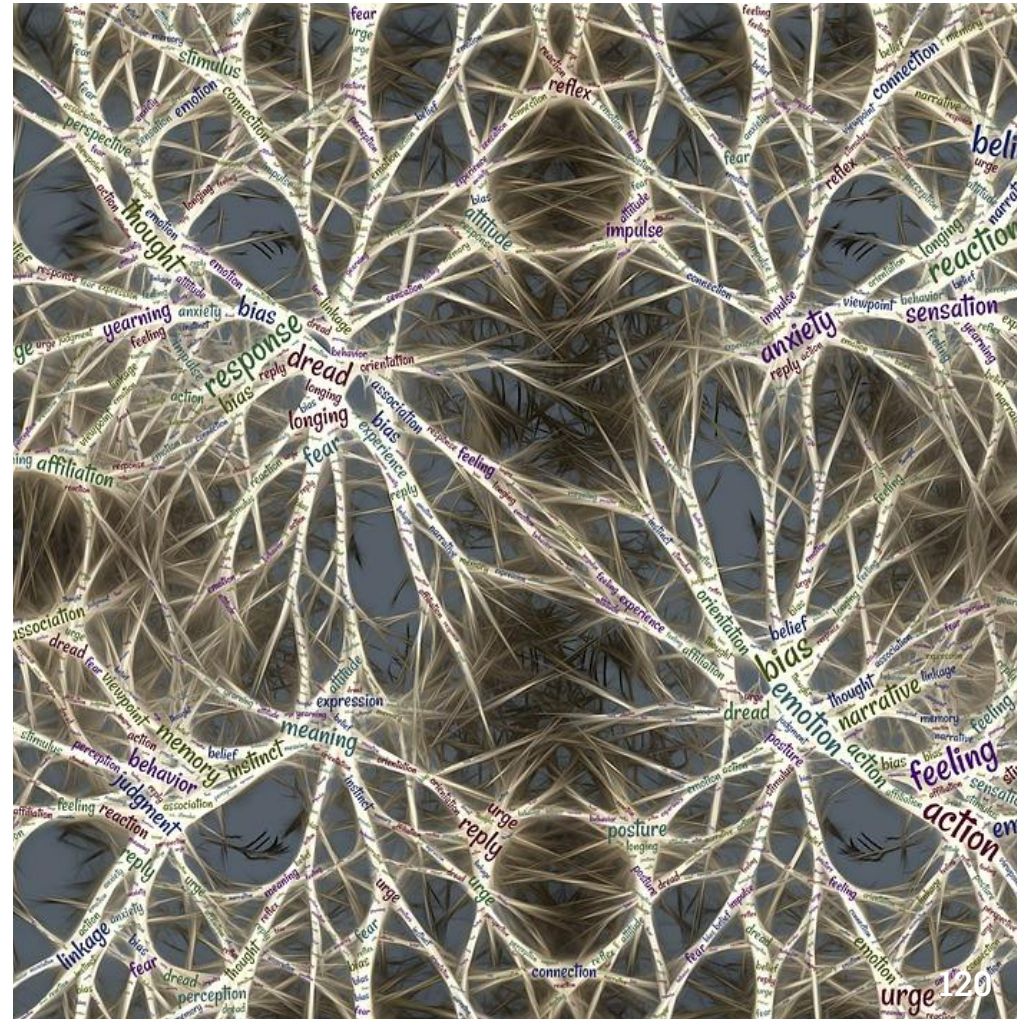
## 04

## O poder das metas

**Medindo a evolução**

# Chunks = Blocos

- Pequenos grupos de informação.
- Informação com mesmo significado.
- Uma macroideia.
- Fácil de lembrar.
- Mais facilmente absorvidos.



Desconstrua uma  
habilidade em sub  
habilidades,  
pequenas partes a  
serem aprendidas

Massa

Molho sugo

Molho bolonhesa

Gratinar



	Dia 1-10	Dia 11-20	Dia 21-30	Dia 31-40	Dia 41-50	Dia 51-60
Resultado						
Aplicação						
Conhecimento						
Satisfação						
Dedicação*						

  
Balanço


  
Balanço

  
Balanço


  
Balanço


Plano de AÇÃO

	Dia 1-10	Dia 11-20	Dia 21-30	Dia 31-40	Dia 41-50	Dia 51-60
Resultado	50%					
Aplicação	50%					
Conhecimento	60%					
Satisfação	80%					
Dedicação*	20h 100%					

  
Balanço

  
Balanço

  
Balanço

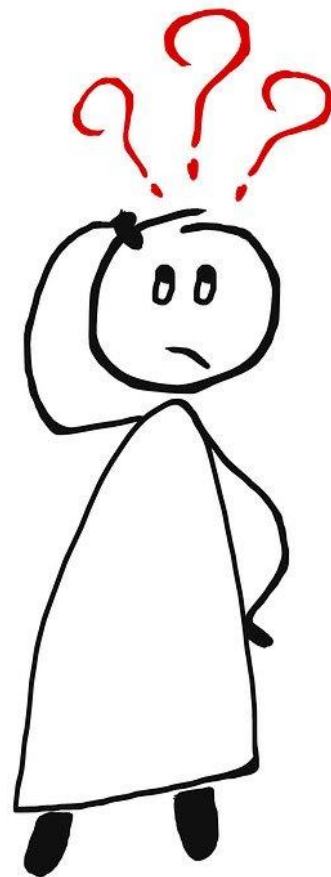
  
Balanço

Plano de AÇÃO

Posso ter mais  
de uma meta?

Mais de um  
plano de  
Estudos?

---





05

## Rotina de aprendizagem

Rotina de aprendizagem

## 1. FALSA SEGURANÇA



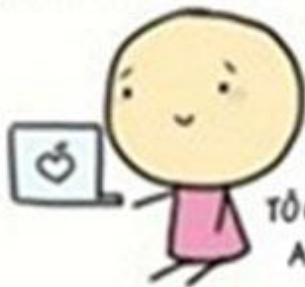
AH, TEM TANTO  
TEMPO PRA  
ENTREGAR

## 2. PREGUIÇA



ACHO QUE VOU  
CÔMEÇAR A  
FAZER...

## 3. DESCULPAS



TÔ OCUPADO  
AGORA...

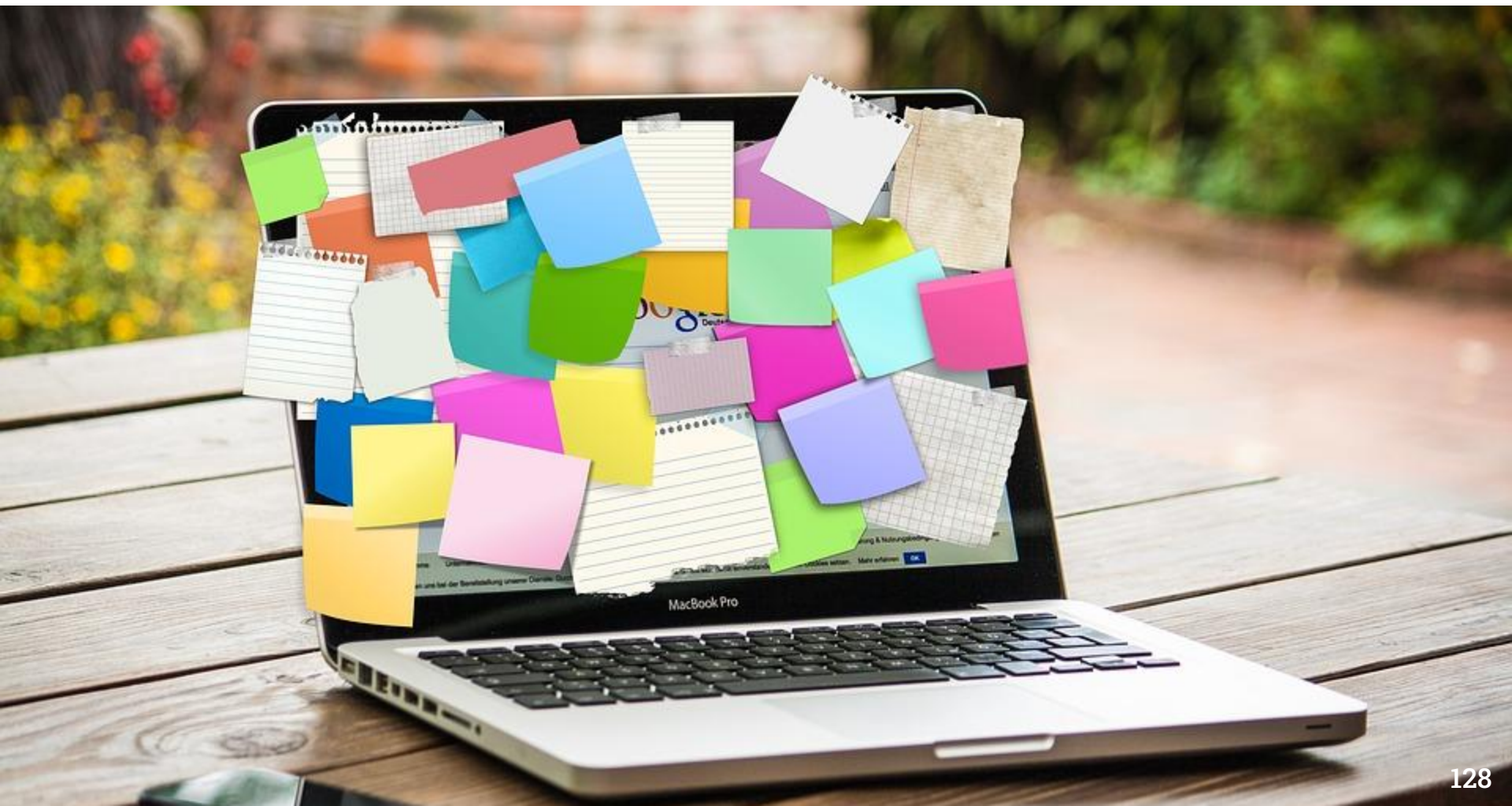
## 4. NEGAÇÃO



AINDA DÁ  
TEMPO DE FAZER

**O CÉREBRO ESTÁ PROGRAMADO  
PARA ECONOMIZAR ENERGIA.**

**REPETIR PADRÕES CONHECIDOS.**





Curso de

# Hábitos: da produtividade às metas pessoais

9.1

Nota desse curso

15.000

Alunos neste curso

Nível  
BásicoÚltima atualização  
20/12/2019Carga horária  
8h

INICIAR CURSO



PAUSAR



CONCLUIR



FAVORITAR

## Aulas

Atividades Concluídas

Reconhecendo seus hábitos

▶ 57min 0/15

Hábitos-chave

▶ 41min 0/13

Dê adeus aos velhos hábitos

▶ 51min 0/15

Autodisciplina

▶ 36min 0/10

Produtividade

▶ 34min 0/14



FORMAÇÃO COM ESSE CURSO



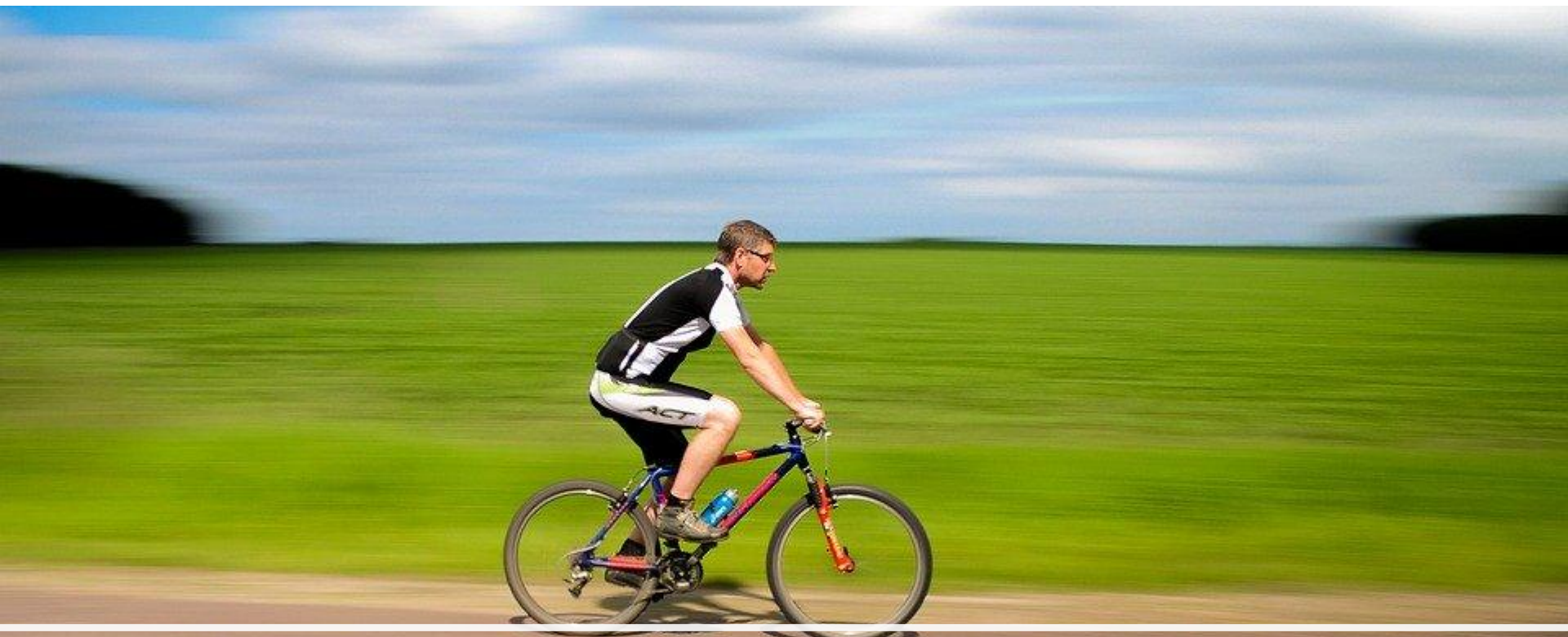
Desenvolvimento Pessoal

## INSTRUTOR

**Priscila Stuari Durello**

LinkedIn

Priscila é blogueira, graduada em Marketing e neuroeducadora. Já palestrou em eventos como TDC e encontros de Influenciadores Digitais. Foi presidente do projeto Implantando Marketing, onde liderou um time de 45 voluntários. Essas experiências

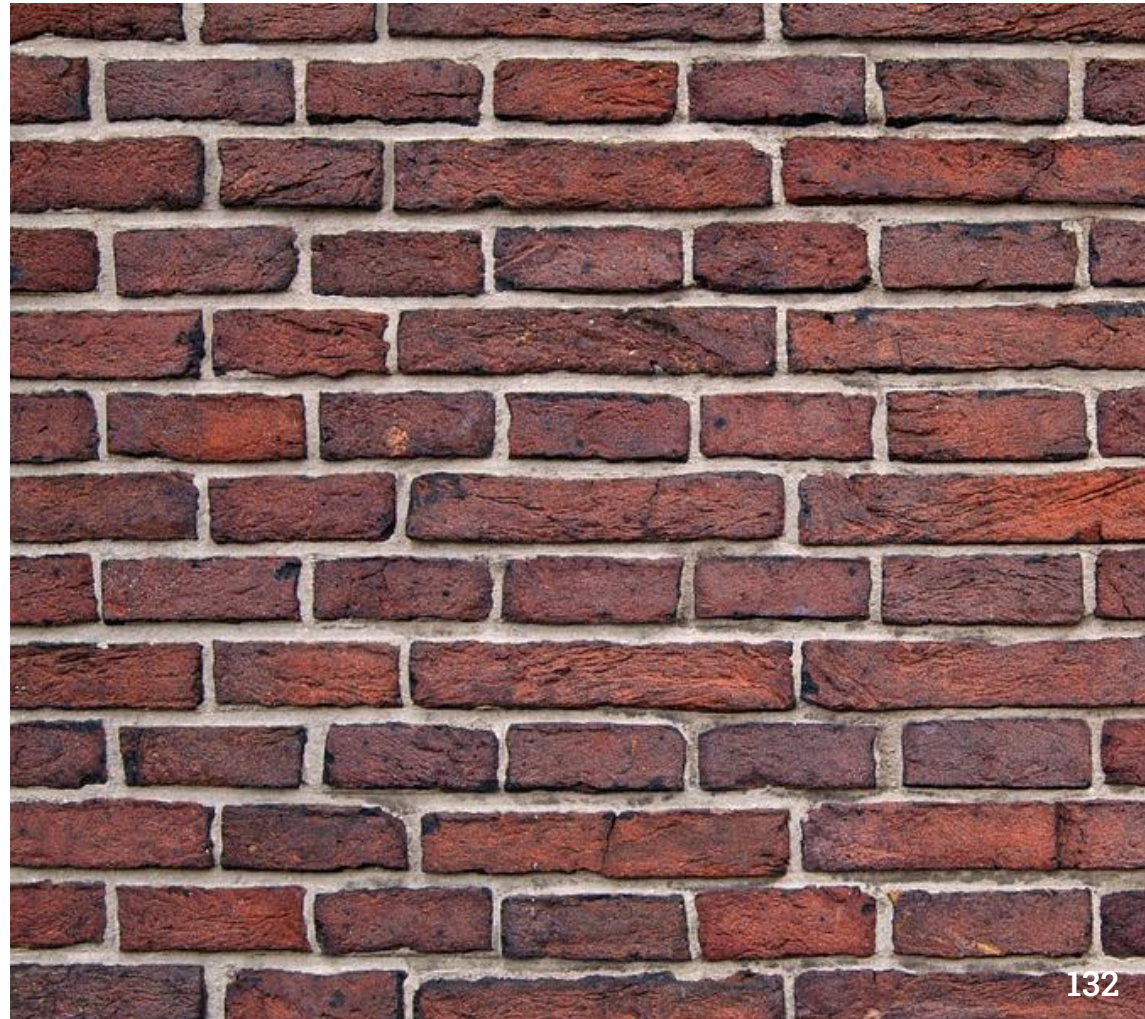


## Disciplina e Consistência

- Falta de tempo priorização;
- Internet;
- Outras tarefas que vem a mente;
- Não organizar;
- Pessoas que te procuram;
- Medo de mudança.

## 5 Etapas do Aprendizado efetivo:

1. METAS CLARAS;
2. PROCESSO DE APRENDIZADO;
3. HÁBITOS;
4. RALOS DE ATENÇÃO;
5. EXERCITE ALÉM DO CÉREBRO.



## 05

## Rotina de aprendizagem

Gestão do tempo e espaço

## ROTINA

A close-up photograph of a person's right hand, with bright pink nail polish, holding a silver and black ballpoint pen. The hand is positioned over an open, blank, cream-colored notebook with a grid pattern. The words "My Plan:" are handwritten in black ink on the top right page of the notebook. The notebook is resting on a light-colored wooden surface with a visible grain. The lighting is soft and natural, creating a warm and focused atmosphere.

My Plan:

Organize sua agenda da semana.

Defina (e respeite) tempo por dia.

Defina os melhores horários e locais.

A group of people are gathered around a large wooden table in a workshop or classroom setting. In the foreground, a woman with dark hair tied back, wearing a white shirt and a red scarf, is focused on drawing on a large sheet of paper with a yellow marker. On the table, there are various supplies including a green cup, a pair of scissors, a container of markers, and a smartphone. Other people are visible in the background, some sitting and some standing, engaged in the activity. The word "ESPAÇO" is overlaid in the top left corner.

ESPAÇO

## ESPAÇO



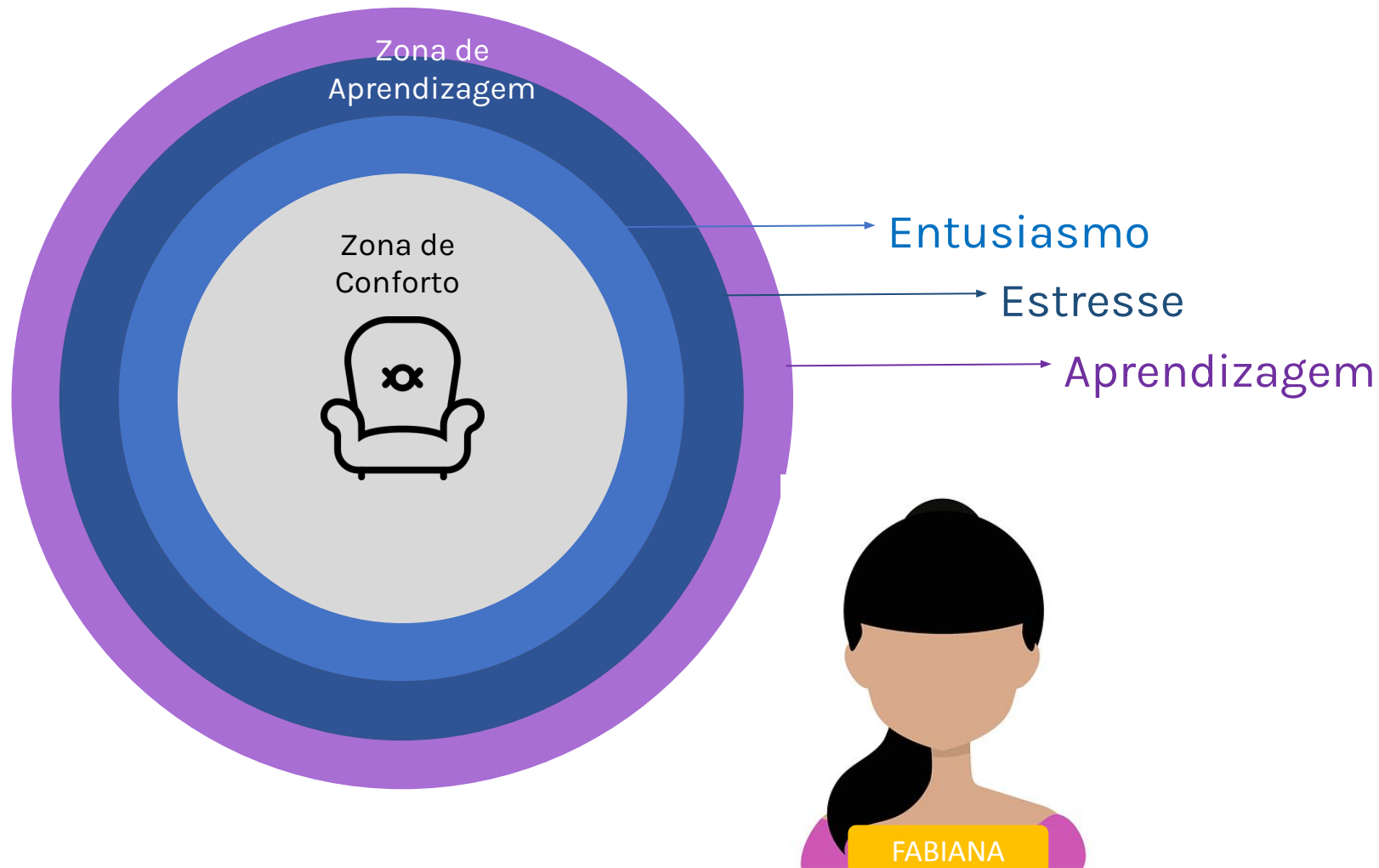


## RALOS DE ATENÇÃO

Sem redes sociais, WhatsApp e interrupções.

Pomodoro.

20 minutos atenção total.



- Feedback
- Mentor
- Networking
- Teoria + Prática
- Formatos variados
- Fontes diversas

## 20 horas semanais

Podcasts e vídeos: 5 horas

Trânsito

Grupo de Estudo: 2 horas

Faculdade

Prática individual: 8 horas

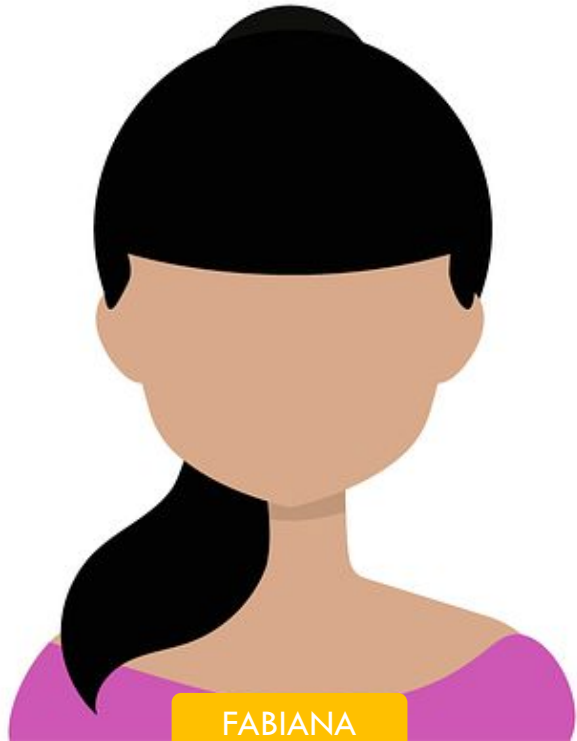
Casa

Leitura: 3 horas

Almoço

Evento ou Mentor: 2 horas

A definir



FABIANA

## 05

## Rotina de aprendizagem

**Exercite corpo e mente**

# EXERCITE ALÉM DO CÉREBRO



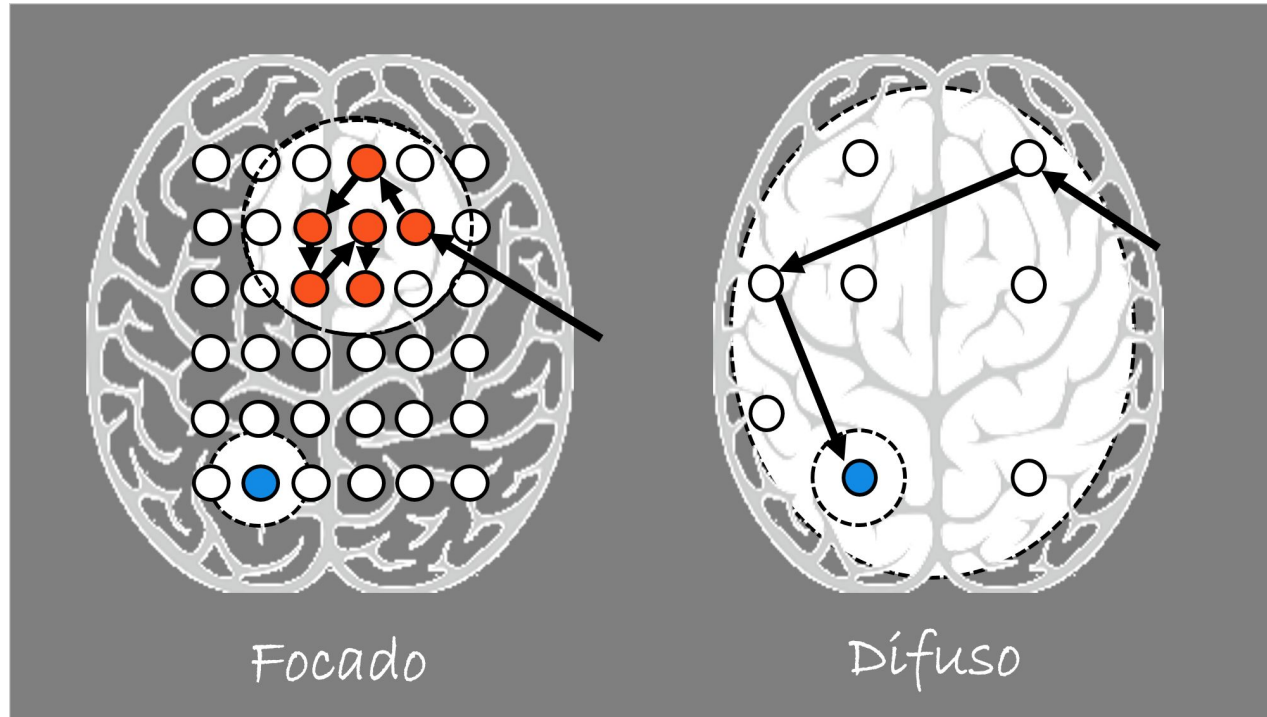
“Os pesquisadores da Universidade de Saúde e Ciência de Oregon (OHSU), dos Estados Unidos, descobriram que fazer uma atividade física (mesmo que de curta duração) auxilia as conexões entre neurônios do hipocampo, região cerebral associada ao aprendizado e à memória.”

FONTE: [Revista Galileu](#)

# DURMA!



Dormir cria novos caminhos e melhora o modo difuso.



## 05

# Rotina de aprendizagem

Ferramentas



# Alertas

Monitorar a Web para ver conteúdo novo e interessante

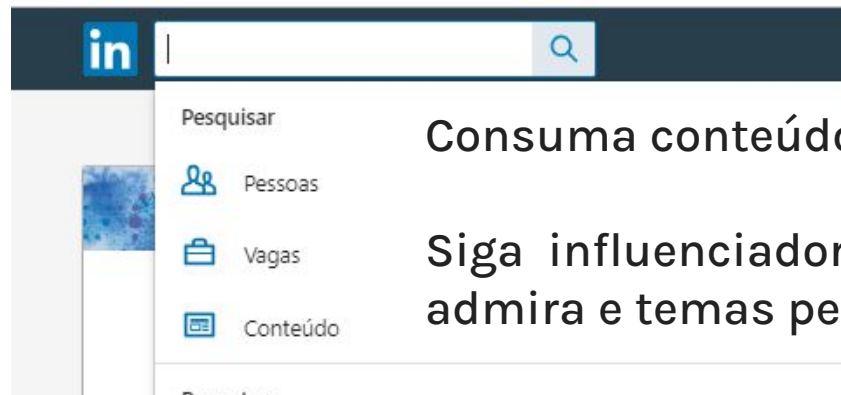
🔍 Criar um alerta sobre...

---

Meus alertas (2) 

---

EdTech		
vendas consultivas		



Consuma conteúdo de qualidade.

Siga influenciadores, empresas, pessoas que admira e temas pelas #.

Você só vai gerar insights se tiver uma base boa.

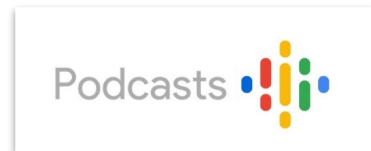
<https://www.resumocast.com.br/blog/>

<https://www.likeaboss.com.br/>

<https://soundcloud.com/casts-for-closers>

<https://jovemnerd.com.br/>

<https://experience.hsm.com.br/posts?type=podcast>





Página Inicial

Recomendado

Minha Lista

Favoritos

Arquivo

Artigos

Vídeos

Imagens

Tags >

## Minha Lista

### How the Next Generation of Business Owners Are Redefining HR

When I went on a cross-country road trip earlier this year to meet customers and other small businesses, I learned that no matter what industry they're in, small business owners care deeply about their people.



### 11 Técnicas de Vendas para Fechar mais Oportunidades





← → ↺ [https://br.pinterest.com/search/pins/?q=business%20infografic&rs=typed&term\\_meta\[\]=business%7Ctyped&term\\_meta\[\]=infografic%7Ctyped](https://br.pinterest.com/search/pins/?q=business%20infografic&rs=typed&term_meta[]=business%7Ctyped&term_meta[]=infografic%7Ctyped) ☆



business infografic



Todos os Pins

Página inicial

Seguindo

Suzana

9

9+

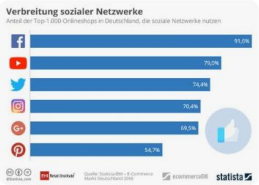
...



...



Baixa vetores e fotos gratuitas  
infográfico no...



Verbreitung sozialer  
Netzwerken

...



...



...



...







# Evernote

← → ↺ https://www.evernote.com/client/web/#?anb=true&b=660b981d-a23b-4b9a-9db3-d97b349a7e3b&n=7d52cbd2-a725-43f4-89cb-520830bac7bd&s=s370&



 suzanablisboa@gmail.co...


Pesquisar em todas as notas.. 🔍

 Nova Nota


★ Atalhos


Adicione seu primeiro atalho ⓘ

Clique no ícone ... no canto superior direito de uma nota ou caderno para adicioná-la aqui.


 Todas as Notas

📁 Cadernos

 Compartilhado Comigo

 Etiquetas

 Lixeira

 Upgrade

## Marketing Performance

1 nota



### Lista Estudo Semana 1

alguns segundos atrás



Somente você

Compartilhar



Padrão

14

B

I

U

🔗

{ }

☑

☰

☰

🔗

🔗

📅

—

☰

☰

☰

☰

## Lista Estudo Semana 1

- ☐ Conceito Marketing Performance
- ☐ Métricas Mais utilizadas
- ☐ Artigos
- ☐ Infográficos compartilháveis
- ☐ Entrar em grupos de discussão [LinkedIn](#)
- ☐ Seguir 3 influenciadores

# Mapa Mental



# Resumos

Caderno / Folha

Tópicos

Coloque palavras-chave e questões que correspondem ao que você colocou na área azul colocando-as ao lado da anotação do campo azul.

Anotações e perguntas

Faça suas anotações o mais resumido possível, da maneira que sua mente entendeu, coloque de forma clara e se tiver dúvidas também registre as dúvidas para perguntar posteriormente ou para pesquisar em livros/internet.

Sumário

Anote o assunto do que você está estudando, coloque data, local, tema e pontos principais, pois esse campo que será a referência para você procurar pelo conteúdo.





05

## Rotina de aprendizagem



Conclusão

- ✓ Autoconhecimento.
- ✓ Estilos e caminhos de aprendizagem.
- ✓ Lifelong learning.
- ✓ Neurociência e o poder do cérebro.
- ✓ Técnicas para aprender de verdade.
- ✓ Definir e acompanhar metas de aprendizagem.
- ✓ Disciplina e constância x procrastinação.
- ✓ Rotinas de aprendizagem produtivas.
- ✓ Ferramentas para aprender melhor.



**Obrigada!**

