

Comportamento

PORTO ALEGRE, QUARTA-FEIRA, 28 DE JULHO DE 2010

7

O que tira o sono dos estudantes



Gestão de tempo

"Interessei-me pela oficina pois sempre tive certa dificuldade em destinar o tempo correto às tarefas, acabava gastando em atividades que não eram prioridade. Na oficina da NAE, fiz um planejamento diário com todas as minhas atividades e percebi que tinha, na verdade, bastante tempo livre."



Carin Gerhardt, 25 anos, estudante de Engenharia de Alimentos da UFRGS

Fala, especialista!

"Administrar o tempo é ter autocontrole. Temos de escolher as ações racionalmente e não nos deixar levar pelo nosso instinto, que sempre diz para buscarmos o prazer e fugirmos da dor. Ir à festa ou estudar para uma prova? O que é mais instintivo?"

Manuela Victoria Wagner, diretora da PowerSelf, empresa dedicada ao tema da administração do tempo

Para aproveitar melhor o tempo

- ✓ Dedique 15 minutos diários para planejar o dia seguinte
- ✓ Use uma agenda como guia do que você precisa fazer
- ✓ Divida as ações: com hora marcada e sem hora (mas precisam ser feitas)
- ✓ Resista à tentação de adiar tarefas desagradáveis
- ✓ Cuide para não marcar mais coisas do que é possível fazer
- ✓ Determine o tempo de estudo diário (duas horas, por exemplo)
- ✓ Se estiver no computador, fique offline para estudar, cuidados com as redes sociais
- ✓ Não desanime nos primeiros 30 minutos, a concentração aumenta a partir daí
- ✓ Arrume o ambiente para não deixar nada que possa dispersar sua atenção

Saiba mais

www.powerself.com.br

LEANDRO RODRIGUES

Que a vida acadêmica provoca revoluções na vida estudantil não é mistério para ninguém. São inúmeros os desafios que os universitários precisam encarar. Afinal, o conforto do antigo colégio e dos amigos de muitos anos acabou. Mas o que será mais preocupante?

Parece que o Núcleo de Apoio ao Estudante (NAE) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) está descobrindo essa resposta. Dentre as diversas oficinas que o serviço oferece aos seus alunos, duas estão no topo da procura e podem revelar os tormentos mais comuns da faculdade: gestão de tempo e apresentação oral de trabalhos.

Essas duas oficinas são oferecidas todos os semestres para os estudantes da UFRGS. E sempre são as mais procuradas, não apenas por novos alunos. Temos, inclusive, estudantes de mestrado e doutorado – conta a psicóloga Cláudia Sampaio Corrêa da Silva, do NAE.

Segundo ela, adiar tarefas desagradáveis, programar mais ações do que é possível dar conta e indefinição de prioridades estão entre as queixas de quem procura a oficina Gestão de Tempo, que dura uma tarde. O nervosismo diante do público, a falta de confiança e não saber por onde começar empurram estudantes para a oficina Apresentação Oral de Trabalhos.

O primeiro tormento não é exclusividade dos universitários. Prova disso é a agenda cheia do paulista Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade. Cerca de 60% das mil maiores empresas do país são clientes da empresa de consultoria que ele fundou, a Triad PS.

Um dos grandes pecados é focar demais nos compromissos, naquilo que tem hora marcada na agenda, como uma reunião ou uma prova. O resto, que são as pequenas tarefas, acaba merecendo pouca atenção. E isso atrapalha muito no dia a dia – afirma ele.

Professor de oratória e palestrante reconhecido no Estado, atendendo políticos e empresários, Leocides Marcon alerta para um engano comum de quem se propõe a apresentar um trabalho: achar que o segredo está no improviso.

As pessoas precisam se preparar, ser objetivas. Pegue o assunto que você deseja apresentar e o divida em tópicos. Fica mais fácil para o palestrante e para quem está assistindo também. As escolas precisam estimular esse tipo de competência nos estudantes, será fundamental para toda a vida – diz Marcon.

Aprender a gerir o tempo e a controlar o nervosismo durante apresentações orais de trabalhos são dois tormentos que afligem os universitários



Apresentação oral

"Eu sou bem falante, não tenho timidez. Mas a melhor maneira de apresentar um trabalho me preocupava. Não sabia ao certo, por exemplo, como usar os elementos visuais. Aprendi a resumir as informações e dividi-las em tópicos. Na minha área, temos de apresentar assuntos importantes à comunidade."



Elen Jiovana Oliveira da Rocha, 30 anos, estudante de Análise de Políticas e Sistemas de Saúde - Saúde Coletiva na UFRGS

Fala, especialista!

"Uma boa apresentação começa quando o palestrante domina muito o tema do qual vai tratar. Então, o ideal é você ter mais conteúdo do que tempo disponível para falar. A partir daí, deve-se estruturar em começo, meio e fim."

Rodrigo Cardoso, escritor, consultor e palestrante corporativo

Para apresentar melhor

- ✓ Domine muito bem o assunto, como se pudesse falar sobre ele por horas
- ✓ Monte sua apresentação pensando em introdução, desenvolvimento e conclusão
- ✓ Divida a palestra em tópicos que servirão de guias para você não se perder
- ✓ Comece apresentando, de forma geral, o assunto do qual vai tratar
- ✓ Ganhe a atenção do público logo no começo,
- inicie bem a apresentação
- ✓ Varie o tom de voz, enfatize o que for mais importante, evite a monotonia
- ✓ Cuidado com o uso do humor, se não for seu forte, não arrisque
- ✓ O powerpoint é apenas uma referência, não é mais importante que o palestrante
- ✓ Faça novo resumo no final, não se perde por repetir as informações

Saiba mais

www.rodrigocardoso.com.br

leandro.rodrigues@zerohora.com.br