

Faça um teste grátis no
Qualiex.com.br



Desdobre seu planejamento
Gerencie os planos de ação
Envolve as pessoas

Home Sobre Contato **Cursos** Cadastre-se

Downloads

QUALIDADE BRASIL » ARTIGOS » LENDO O ARTIGO

Usuário:

Senha:

Saiba como acessar!

6.992 Cadastrados

Participe Grátis

Cadastro Colunista
Publicar Vídeo
Divulgar Emprego
Promover Evento
Enviar Release

Áreas

Artigos
Agenda
Colunistas
Downloads
Fórum

9 loja virtual

Curtir
Widgets

Guia 5S

Guia ISO 9001

Guia Segurança do Trabalho

Cursos Online

Categorias

16 ação

Share mento

Consultoria

Empreendedorismo

Gestão

Inovação

Iso 9001

Liderança

Marketing

Motivação

Qualidade

Recursos Humanos

Segurança no trabalho

Vendas

Estratégias para você ter mais resultados nos estudos

Colunista: [Christian Barbosa](#) | Publicado em: 23/03/2012 | Leituras: 478

Na pesquisa que realizamos no começo deste ano sobre sonhos dos brasileiros para 2012, 54% dos pesquisados afirmaram que desejam investir mais tempo para desenvolver sua carreira e, para isso, pretendem investir em cursos, faculdade, pós-graduação, preparatórios para concursos etc. Com a economia aquecida e uma série de boas oportunidades para profissionais preparados, as pessoas querem estudar para conquistar seu espaço.

Infelizmente querer nem sempre é fazer. As pessoas querem estudar, mas não têm tempo ou disposição para fazer a coisa acontecer. São muitos os fatores que prejudicam nossa performance, mas com alguma persistência e as técnicas certas é possível ter bons resultados.

A coisa mais importante para você ter um bom resultado no estudo é achar o seu timing, ou seja, qual o melhor momento do dia para você estudar. E isso varia demais de pessoa para pessoa. Se, por exemplo, você é melhor de noite, coloque as lições mais difíceis, complexas e chatas nesse período e reserve as coisas mais gostosas, fáceis e rápidas para os períodos que não está tão ativo.

É vital também o momento de saber parar. Não adianta forçar demais que a corda arrebenta. Enquanto você está disposto, com energia, é o momento de aproveitar, agora começou a ficar cansado, sonolento, é melhor parar, pois se forçar a barra vai diminuir seu aprendizado ou até terá que rever tudo novamente em outro momento. Atletas de alta performance sabem bem o momento de treinar e competir duro e também de parar, descansar e recarregar as baterias.

Essa estratégia em conjunto com uma boa alimentação, de preferência em intervalos de três em três horas, com alto valor nutricional, ajuda seu cérebro a pensar melhor. Estudos comprovam uma ligação direta entre sua capacidade de decidir e seus níveis de glicose no cérebro. Coma de forma inteligente para ajudar sua performance nos estudos e não para saciar sua ansiedade.

Outra pergunta que me fazem bastante é se vale a pena estudar longas horas a fio ou se é melhor intercalar com momentos de lazer. A pergunta é comum e vale tanto para o trabalho quanto para o estudo. O tempo para você mesmo é vital, recupera, oxigena o pensamento, ajuda a ter ideias e recupera seu nível de energia. Quanto maior a sua rotina de estudo, maior a necessidade de realizar atividades que ajudem a aumentar seu equilíbrio, como por exemplo, um esporte, um hobby. Vale tudo desde que tire você do foco do estudo por alguns momentos.

Na hora de estudar o uso de algumas técnicas podem ser bem interessantes, como por exemplo, a confecção de resumos de assuntos mais complexos ou o desenvolvimento de mapas mentais, que são uma forma gráfica de apresentação de ideias que rapidamente retomam os conceitos aprendidos em poucos minutos. Vale também aprender algumas técnicas de memorização, com pouco esforço você consegue lembrar textos, fórmulas, sequências numéricas e muito mais. No Brasil, o meu amigo Renato Alves é um dos maiores especialistas nesse assunto e dá várias dicas em seu blog.

Por último é essencial criar um plano de estudos, bem detalhado, com matérias específicas para dias de estudo e tarefas para realizações de exercícios de reforço. Sem um plano, a meta de passar no exame fica grande demais, às vezes até parece inatingível. Quanto maior sua capacidade de quebrar isso em pequenas atividades para o dia a dia, maior a capacidade de execução e menor seu nível de procrastinação. Alguns sites como o www.tutor.com.br ajudam você a estruturar um plano de estudos até para os mais difíceis concursos no País.

Estudar é uma habilidade que podemos desenvolver com persistência, determinação e muito equilíbrio. Com um pouco de equilíbrio e gestão de tempo seu estudo pode dar muitos frutos!

Bons estudos!

AUTOR(A) DO ARTIGO:

Christian Barbosa

O paulista Christian Barbosa é cientista de computação e o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade. Abriu sua primeira empresa ao



» site do autor

Todos os artigos deste(a) colunista:

23/03/2012 - Estratégias para você t

NEWSLETTER

Cadastre seu e-mail e receba o e-book sobre Indicadores de Gestão Gratuitamente

SIGA-NOS

ÚLTIMAS NOTÍCIAS



ISO 9001 e o Envolvimento da Empresa



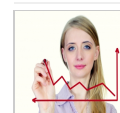
APQP - Planejamento Avançado da Qualidade do Produ...



Folhas de Verificação: Ferramenta Para Coleta e Análise



Histograma: A Ferramenta Gráfica da Qualidade



Cartas de Controle, 2 limites e um objetivo



Esta obra está licenciada sob uma Licença Creative Commons. Você pode copiar, distribuir, exibir, executar, desde que seja dado crédito ao autor original (Citando nome do autor, data, local e link de onde tirou o texto). Você não pode fazer uso comercial desta obra. Você não pode criar obras derivadas.

De sua nota!

1395
seguidores1778
assinantes

ADICIONAR COMENTÁRIO

COMENTE ABAIXO:

Nome:*

E-mail:*

Site:

Comentário:*

Enviar o comentário

PUBLICIDADE

ÚLTIMOS ARTIGOS

Estratégias para você ter
mais resultados nos
estu...

© 2008 - 2011 - Portal Qualidade Brasil - Todos os direitos reservados

FERRAMENTAS

Pack Gestão e
Qualidade
Cadastro de Colunistas
Publicação de vídeos
Divulgar Empregos
Promover Eventos
Enviar Release
Guia ISO 9001
Guia 5S
Guia CIPA

PRODUTOS DIVERSOS

E-book Formulários ISO 9001
E-book Indicadores de Gestão
E-book Masp
E-book as 7 Ferramentas da Qualidade
Painéis da Qualidade
Sis Gestor Documentos
Kit Auditor Interno
Indicadores da Qualidade
Sistema Qualidade Brasil

CANAIS DE PUBLICAÇÃO

Administração
Carreira
Comportamento
Consultoria
Empreendedorismo
Gestão
Inovação
Iso 9001
Liderança
Marketing
Motivação
Qualidade
Recursos Humanos
Segurança no trabalho
Vendas

Siga-nos



Este site está
licenciado sob



uma Licença Creative Commons.
Você pode copiar seu conteúdo,
distribuir, exibir, executar, desde
que seja dado crédito ao autor
original (**Citando nome do autor,
data, local e link de onde tirou o
texto**). Você não pode fazer uso
comercial desta obra. Você não
pode criar obras derivadas.