

ANAJUSTRA<sup>®</sup>  
FEDERAL

**14 Ferramentas de  
planejamento e organização**



***O sucesso não é acidental.  
É resultado de muito trabalho,  
consistência e perseverança.***

O desempenho de um trabalho excelente passa pela organização e em ter boas ferramentas. Reunimos neste material recursos extras para que você, em conjunto com as ferramentas já presentes na nossa agenda 2024, consiga ser ainda mais produtivo(a) e organizado(a).

Com elas, você vai aprender a fazer uma melhor gestão do seu tempo!

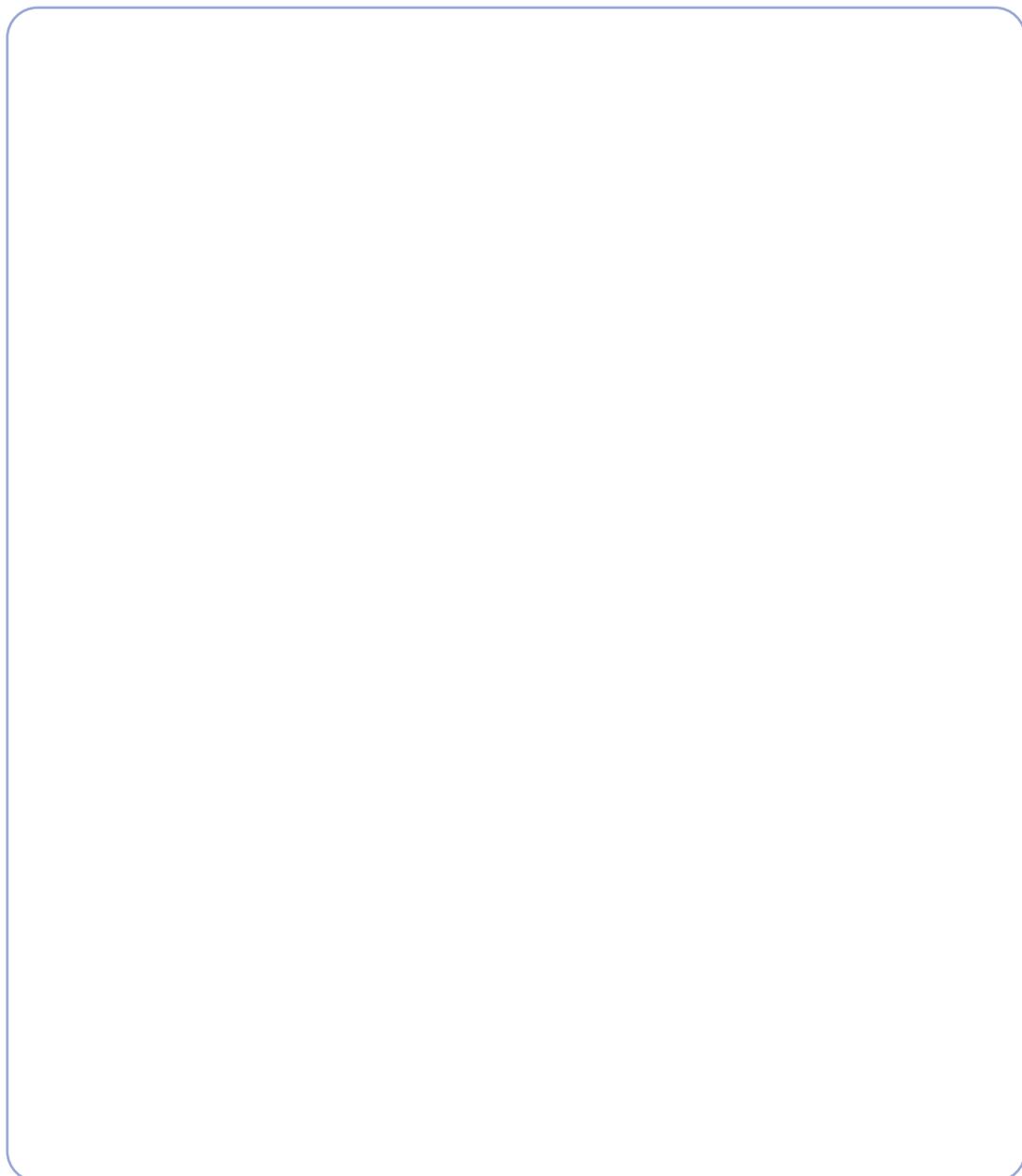
***Lembre-se!***

Sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia.

# ***Defina sua Big Picture***

Qual é seu grande sonho? Sua big picture é uma combinação das suas aspirações, da vida que você quer viver e do que você espera do futuro.

A partir dessa imagem ou descrição você pode traçar melhor seus objetivos de forma que eles venham ao encontro do seu sonho. Use esse espaço para um brainstorm e não se preocupe em preenchê-lo de uma vez. Volte nesta página no decorrer do ano para acrescentar ou editar algo. Não se limite, sonhe alto!





# Plano de ação - objetivos macro

Um objetivo grande demais precisa ser separado em ações menores. Use essa ferramenta para desmembrar as metas que você listou na ferramenta anterior. Escolha aquelas que mais vão contribuir para a sua big picture. Monitore esses objetivos mês a mês.

## OBJETIVO 1

### MOTIVAÇÃO

Por qual motivo isso é importante para você?

---



---

DATA INICIAL

DATA FINAL

ETAPAS

DEADLINE

RECURSOS

Quanto vai custar?

<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

ANOTAÇÕES

## OBJETIVO 2

### MOTIVAÇÃO

Por qual motivo isso é importante para você?

DATA INICIAL

DATA FINAL

ETAPAS

DEADLINE

RECURSOS

Quanto vai custar?

ANOTAÇÕES

### OBJETIVO 3

#### MOTIVAÇÃO

Por qual motivo isso é importante para você?

DATA INICIAL

DATA FINAL

ETAPAS

DEADLINE

RECURSOS

Quanto vai custar?

ANOTAÇÕES



# Minhas rotinas

Registre as rotinas que você quer manter ao longo da semana. Exercícios físicos, estudos, organização da casa ou da empresa, etc. Divida por temas ou por responsabilidades.

## ATIVIDADES FÍSICAS

	MANHÃ	TARDE	NOITE
SEG			
TER			
QUA			
QUI			
SEX			
SAB			
DOM			

---

SEG			
TER			
QUA			
QUI			
SEX			
SAB			
DOM			

---

SEG			
TER			
QUA			
QUI			
SEX			
SAB			
DOM			

# Colocando planos em prática

O 5W2H é uma ferramenta que vai te ajudar a criar um plano de ação para suas metas.

É um checklist de atividades que precisam ser feitas para que você consiga realizar seus objetivos. Escreva sua meta e a divida em três ações menores.

**META**

**AÇÃO 1**

**AÇÃO 2**

**AÇÃO 3**

--	--	--



**O quê?**

*O que vou fazer para atingir minha meta?*

--	--	--

**Quando?**

*Defina uma data*

--	--	--

**Onde?**

*Em que lugar essa ação vai ocorrer?*

--	--	--

**Pessoas envolvidas**

--	--	--

**Por quê?**

*Qual o motivo?*

--	--	--

**Recursos**

*Quanto vai custar?*

--	--	--

**Como?**

*De que maneira vou fazer isso?*

--	--	--

## Lembre-se!

Não se sabote. Preencha a tabela com ações modestas e simples, possíveis de serem realizadas. Depois, é só partir para a ação! Replique esta ferramenta em outras páginas para fazer o plano de ação de outros objetivos.







# Mudando hábitos

Sabia que pode levar até 90 dias para que um hábito seja incorporado de forma natural e automática à sua rotina? Utilize esse guia para rastrear seu processo de mudança de hábito. Marque os dias para acompanhar sua evolução e defina duas recompensas: uma imediata para te servir de estímulo e uma recompensa final, o prêmio maior que você se permitirá quando seu hábito estiver consolidado.

**NOVO HÁBITO:**

**RECOMPENSA IMEDIATA:**

**RECOMPENSA FINAL:**

Data de início: \_\_\_\_\_ Data de término: \_\_\_\_\_

MÊS 1

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

MÊS 2

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

MÊS 3

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

## Lembre-se!

Replique esse modelo em outras páginas para mudar (ou adquirir) novos hábitos.

# Rotina de estudos

Distribua seus horários de estudo nos períodos do dia. Procure concentrar as atividades que te exigem mais nos períodos em que você se sente mais alerta. Anote os horários e bloqueie esse tempo na sua agenda. Fique offline e mantenha o foco!

	 <b>MANHÃ</b>	 <b>TARDE</b>	 <b>NOITE</b>
SEGUNDA			
TERÇA			
QUARTA			
QUINTA			
SEXTA			
SÁBADO			
DOMINGO			

# Checklist de viagem

## DOCUMENTOS

- Passagens aérea, rodoviária e/ou ferroviária
- Cartões de crédito internacionais
- Dinheiro na moeda local
- Roteiro de viagem, guias e mapas
- Passaporte e fotocópia
- Carteira de motorista internacional
- Seguro viagem
- Voucher do hotel e do aluguel de carro

## CUIDADOS PESSOAIS

- Curativos
- Termômetro
- Remédios receitados
- Pomada para picada de inseto
- Remédio para dor e febre
- Colírio
- Anticoncepcional
- Bronzeador
- Protetor solar e pós-sol
- Escova e pasta de dente
- Repelente
- Algodão e cotonete
- Desodorante
- Perfume
- Óculos escuros e/ou de grau
- Kit manicure
- Pinça
- Espelho
- Depilador
- Maquiagem
- Presilhas e elásticos
- Hidratante para o corpo
- Pente e escova de cabelo
- Shampoo e condicionador
- Kit de costura e tesoura
- Absorventes
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ROUPAS

- Sapatos e tênis
- Chinelo
- Pijama
- Roupas e saídas de banho
- Bolsas
- Meias
- Calças
- Saias
- Camisetas
- Vestidos
- Roupa social para uma ocasião especial
- Roupas íntimas
- Bermudas e shorts
- Agasalhos
- Cachecol, echarpe, lenço
- Jóias, bijouterias

## ELETRÔNICOS

- Celular
- Máquina fotográfica
- Carregadores
- Fones de ouvido
- Notebook
- Pendrive
- Adaptador de tomada

## OUTROS

- Roteiro da viagem
- Caderno para anotações
- Caneta, lápis
- Livros de leitura
- Almofada de pescoço
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_











**ANAJUSTRA**<sup>®</sup>  
FEDERAL

 **@anajustra**  
 **anajustrafederal**  
 **@anajustrafederal**

[anajustrafederal.org.br](http://anajustrafederal.org.br)