

Plano de Ensino

Produtividade Na Prática

PROGRAMA

O Produtividade Online foi criado para ajudar o jovem a atingir seus objetivos de maneira menos custosa e mais adequada

EMENTA

Porque o jovem não atinge objetivos ou não o faz de maneira eficiente, o Produtividade Online é um curso online, que apresenta conceitos, técnicas e ferramentas, desafia através de quizzes e práticas e gera interação para desenvolver a produtividade no participante. Em última instância, teremos cidadãos que usem da melhor forma sua energia, intelecto e tempo em todos os aspectos da própria vida, gerando organizações e sociedades que atingem objetivos mais significativos com o mínimo de esforço desperdiçado.

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Ajudar o jovem a atingir seus objetivos de maneira menos custosa e/ou de maneira mais adequada

Objetivos Específicos:

Jovem mais consciente da importância da produtividade para alcançar objetivos
Jovem capaz de criar e manter hábitos que o levem em direção a seus objetivos
Jovem com conhecimento sobre sua própria rotina, estilo de produtividade e uso de recursos
Jovem que entende a necessidade e planeja o seu dia a dia
Jovem capaz de avaliar e aprimorar a própria capacidade de concentração

BIBLIOGRAFIA

Getting Things Done, David Allen

HBR Guide to Being More Productive

The Power of Full Engagement, Jim Loehr and Tony Shwartz

O Poder do Hábito, Charles Duhigg

Mais Rápido e Melhor, Charles Duhigg

Foco, Daniel Goleman

The 4 Hour Work Week, Timothy Ferris

A tríade do tempo, Christian Barbosa

TED: Inside the mind of a master procrastinator

(https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator)

TED: A more human approach to Productivity (<https://www.youtube.com/watch?v=REFh5TMOoS0>)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=p67ewJPF140>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=mNBmG24djoY>

Artigos:

<https://blog.beeminder.com/akrasia/>

<https://jamesclear.com/delayed-gratification>

<https://jamesclear.com/akrasia>

<http://www.pnas.org/content/108/26/10415.full>

<https://razaoinadequada.com/2016/09/08/foucault-uso-dos-prazeres-enkrateia/>

http://www.puc-rio.br/pibic/relatorio_resumo2016/relatorios_pdf/ctch/FIL/FIL-Yasmine%20Victoria%20B%20Hamaoui.pdf

<https://plato.stanford.edu/entries/aristotle-ethics/#Akr>

<https://jamesclear.com/procrastination>

<https://www.psychologytoday.com/us/articles/200308/procrastination-ten-things-know>

<https://jamesclear.com/good-habits>

<https://jamesclear.com/why-is-it-so-hard-to-form-good-habits>

https://www.nationalaffairs.com/public_interest/detail/the-intimate-contest-for-self-command

<https://www.getrichslowly.org/how-to-use-a-commitment-contract-to-change-your-habits/>

<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2008/11/first-person-plural/307055/>

<https://www.scientificamerican.com/article/need-more-self-control-try-a-simple-ritual/>

<http://nautil.us/issue/7/waste/how-to-waste-time-properly>

<https://www.forbes.com/sites/patbrans/2017/01/02/what-warren-buffett-and-ann-graybiel-advise-on-habits/#2f60413b5538>

<http://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin4.htm>

<https://fs.blog/2017/10/bias-incentives-reinforcement/>

<https://www.mindtools.com/pages/article/pomodoro-technique.htm>