**Instruções:**

O seguinte plano de ação está dividido em 3 colunas. Cada coluna representa um tipo de desafio que você poderia enfrentar enquanto trabalha em programas on-line à distância. Em cada coluna, por favor, faça o seguinte:

* Escreva os principais obstáculos que você poderia enfrentar em relação ao desafio em questão.
* Escreva pelo menos 3 passos concretos para ajudar você a superar os obstáculos que identificou.

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tipo de desafio que você poderia enfrentar** | | |
| **Manter o foco** | **Lidar com o isolamento** | **Manter a motivação** |
| **Obstáculos que poderia enfrentar para manter o foco:**  **Pessoas entrando no ambiente, barulhos**  **Mídia Social, notificações, telefonemas**  **Deixar para ultimo momento as coisas** | **Obstáculos que poderia enfrentar, os quais me levariam a sentir solidão ou isolamento:**  **Medo do novo**  **Baixa interação alunos, professores**  **Não entender o contéudo e sentir-se de lado** | **Obstáculos que poderia enfrentar para manter a motivação:**  **Dificuldade à adaptar a rotina**  **Exaustão mental**  **Não compreender e nao ter dúvidas resolvidas** |
| **Passos concretos para ajudar-me a superar estes obstáculos:**  **1. Certificar-se de sempre estar em um ambiente controlado, portas fechadas e sem ruídos**  **2. Deslogar de todos aparelhos e programas, focar no que está fazendo**  **3. Ter organização no espaço de trabalho, e conforto** | **Passos concretos para ajudar-me a superar estes obstáculos:**  **1. Confia no processo!Sempre perguntar e tirar dúvidas, ter uma rotina de repassar isso ao final das tarefas**  **2. Criar um grupo de estudo ou um parceiro de estudo, para ter pontos em comum para conversar**  **3. Quebrar o silêncio, tomar um café e fazer pausa, talvez até som de fundo enquanto realiza atividade (sem notícias)** | **Passos concretos para ajudar-me a superar estes obstáculos:**  **1. Ter uma lista de tarefas, marcar aquilo que conseguiu fazer pode me motivar a continuar e sempre superar limites**  **2. Recompensar-se por completar uma atividade, com algo que gosta**  **3. Procurar ter colegas de responsabilidade, falar de metas, realizações** |