



É hora de você colocar em prática tudo que aprendeu e gerenciar suas ações. Siga os passos abaixo e administre seu tempo de forma eficiente e eficaz.

### **1- Quais são seus objetivos?**

O que você almeja?

### **2- Identificar as ações necessárias para realização do objetivo.**

Que ações serão necessárias para transformar seu sonho em realidade?

O que só você pode fazer e que, se for bem feito, fará uma grande diferença na realização de seu objetivo?

### **3- Avaliar as atividades diárias.**

Como você descreveria sua agenda diária?

Descreva sua rotina:

### **4- Análise ABCDE.**

Avalie as consequências de cada ação e categorize-as em ABCDE.

A: Alto impacto. Grande importância com consequências altamente positivas. Quais são suas atividades diárias que trazem grandes resultados para sua vida como um todo?

B: Médio impacto. Possui importância, mas, se não forem realizadas, trarão poucas consequências para a realização de seus objetivos.

Quais tarefas são urgentes, mas possuem pouca influência para realização de seu objetivo? (São tarefas que, usualmente, trazem consequências para outras pessoas).

C: Baixo impacto. Seria bom, mas com pouca consequência.

Quais tarefas não possuem importância, não são urgentes e trazem poucas consequências imediatas para realização de seu sonho?

D: Delegáveis.

Quais tarefas você poderia delegar para outra pessoa fazer?

E: Elimináveis.

Onde você acha que desperdiça seu tempo?

O que você faz que lhe traz conforto, mas que não tem impacto em sua vida?

### **5- Reorganizar a agenda.**

Como você pode se reorganizar para utilizar melhor seu tempo e mover-se em direção a seu sonho?