

# Organização e Bem-Estar

---

## O quê é?

O *PlanejAção* é um evento extensionista interdisciplinar voltado ao público universitário, com o objetivo promover o desenvolvimento pessoal e acadêmico por meio de encontros práticos de organização, planejamento e bem-estar. A partir de reflexões sobre motivação, propósito e rotina, os participantes terão contato com ferramentas de organização pessoal, aprendendo a utilizá-las para estruturar seus objetivos, administrar melhor o tempo e reduzir a sobrecarga do dia a dia. Além disso, o evento propõe um espaço de acolhimento, troca de experiências e estímulo à construção de uma vida universitária mais equilibrada, produtiva e saudável.

## Por quê?

Na atualidade, é preocupante observar como muitos jovens universitários enfrentam frustrações e dificuldades em seu desenvolvimento pessoal e acadêmico, muitas vezes causadas por problemas de organização, gestão do tempo e falta de motivação. A pressão por resultados, a sobrecarga de atividades e a ausência de ferramentas eficazes para planejar e acompanhar seus objetivos contribuem para um cenário de ansiedade e baixa produtividade. O evento *Organização e Bem-Estar* busca justamente enfrentar esses desafios, promovendo um espaço de apoio, troca de experiências e capacitação em ferramentas que favorecem o autoconhecimento, a disciplina e a construção de uma rotina mais equilibrada e eficiente.

## Como e onde?

O *Organização e Bem-Estar* será realizado como um evento único, presencial, nas dependências do Centro de Tecnologia (CT) da UFSM, utilizando espaços complementares, como a sala inovadora e os laboratórios de informática para proporcionar um ambiente adequado à prática das ferramentas propostas. A programação contará com uma palestra ministrada por um psicólogo, abordando temas como motivação, saúde mental e os desafios da vida universitária. Em seguida, serão conduzidas oficinas práticas, nas quais os participantes aprenderão a utilizar ferramentas de organização pessoal, como Trello e Notion, com o apoio da equipe organizadora. Ao final, haverá um momento de integração e troca de

experiências entre os participantes, acompanhado de um coquetel, promovendo um ambiente leve, acolhedor e propício à construção de conexões.

## Quando?

O evento terá entre 2 a 3 horas de duração e ocorrerá no dia 11 de junho às 19:00 horas.

## Quem?

O evento é coordenado e orientado pela Profª Andrea Schwertner Charão da UFSM e conta com a participação de alunos de graduação, que atuam tanto no planejamento como na execução de atividades com o público, com a presença do psicólogo Renato Favarin, profissional atuante na Coordenadoria de Ações Educacionais.

## Contatos e mais informações

Profª Andrea Schwertner Charão - Coordenadora

Psi. Renato Favarin Santos - Psicólogo

André Renner, 202410708 - Ciência da Computação

Laura Ferreira, - Ciência da Computação

Mariana Ciervo Borges, 202412289 - Ciência da Computação

Whats: +55 55 8101-0002