

Políticas do Curso

- *As aulas e os materiais deste curso são **gratuitos** apenas para os participantes inscritos.
- *Os materiais e as aulas do curso estarão disponíveis na área do aluno, mediante cadastro no curso **Técnicas de Estudo**, no site flaviarita.com, e você poderá acessá-los até o dia **30/1/2019**.
- * Você poderá baixar os PDF's de material e **não** poderá baixar os vídeos. Os vídeos são apenas para exibição dentro do site.
- *As aulas serão sempre às 20 horas, pelo site www.flaviarita.com (de **08/1** a **21/1**, conforme programação).
- *Somente a primeira aula será transmitida também pelo canal do YouTube.
- *A distribuição e/ou a comercialização das aulas e/ou dos materiais sem autorização prévia configura crime de violação de direitos autorais.

CONTATO: (31) 3296.0590 / (31) 9.9745.0684

atendimento@flaviarita.com

CONCURSOS PÚBLICOS

Curso Técnicas de Estudo

2019

Professora Flávia Rita

FLÁVIA RITA 
www.flaviarita.com



/ProfessoraFlaviaRita



@ProfessoraFlaviaRita



@ProfaFlaviaRita



/ProfessoraFlaviaRita

01:21:36

(31) 3296 0590 / (31) 9 9745 0684

CRONOGRAMA DO CURSO

AULAS	DIA	TEMA
AULA 1	08/01	Por que fazer concurso?
AULA 2	09/01	Estudo e Fisiologia – Como me preparar para um projeto de longo prazo?
AULA 3	10/01	Gestão do tempo, das finanças e das emoções.
AULA 4	11/01	A memória – fases e processos de assimilação de conteúdo.
AULA 5	14/01	Ciclos de Estudo – Como estruturar um planejamento eficiente?
AULA 6	15/01	Aulas Expositivas e Perfis de Aprendizagem.
AULA 7	16/01	Processos de Fichamento de Conteúdo e de Questões.
AULA 8	17/01	Técnicas de Leitura e Resumo.
AULA 9	18/01	Elaboração de Mapas Mentais.
AULA 10	21/01	PNL aplicada à realização de objetivos pessoais (motivacional).

Seu passado já está consolidado, mas seu futuro está inviolável e depende exclusivamente de suas ações no presente. Meu convite é que você comece a construir um projeto de realização pessoal hoje.

01:21:36

Com carinho, Flávia Rita.

INSCREVA-SE NAS MINHAS REDES SOCIAIS!

Você é muito importante para mim!

CURTA! COMENTE! COMPARTILHE!

Conto com você para me ajudar na
divulgação do meu trabalho!



/ProfessoraFlaviaRita



@ProfessoraFlaviaRita



@ProfaFlaviaRita



/ProfessoraFlaviaRita

FLÁVIA RITA
www.flaviarita.com



01:21:36

POR QUE FAZER CONCURSOS PÚBLICOS?

Responder a essa pergunta é essencial para ter clareza do quanto **você está (ou não) disposto a se esforçar** para realizar este objetivo.

01:24:36 O ideal é que você tenha, pelo menos, **cinco motivos** como alicerce para esse planejamento!

PREPARAÇÃO PARA CONCURSOS PÚBLICOS
REQUER **PLANEJAMENTO** DE LONGO
PRAZO!

Para isso, o primeiro passo é estabelecer
METAS!

Vamos ao foco!

Metas são **realizáveis, mensuráveis** e
representam **etapas intermediárias** em
um planejamento de longo prazo.

01:21:36

OS PRIMEIROS PASSOS

**CONHEÇA OS SEUS
MOTIVOS!!!**



OS PRIMEIROS PASSOS

**ESTABILIDADE?
REMUNERAÇÃO?**

01:21:36



OS PRIMEIROS PASSOS

**QUALIDADE DE VIDA?
TEMPO PARA SE DEDICAR
AO QUE IMPORTA?**



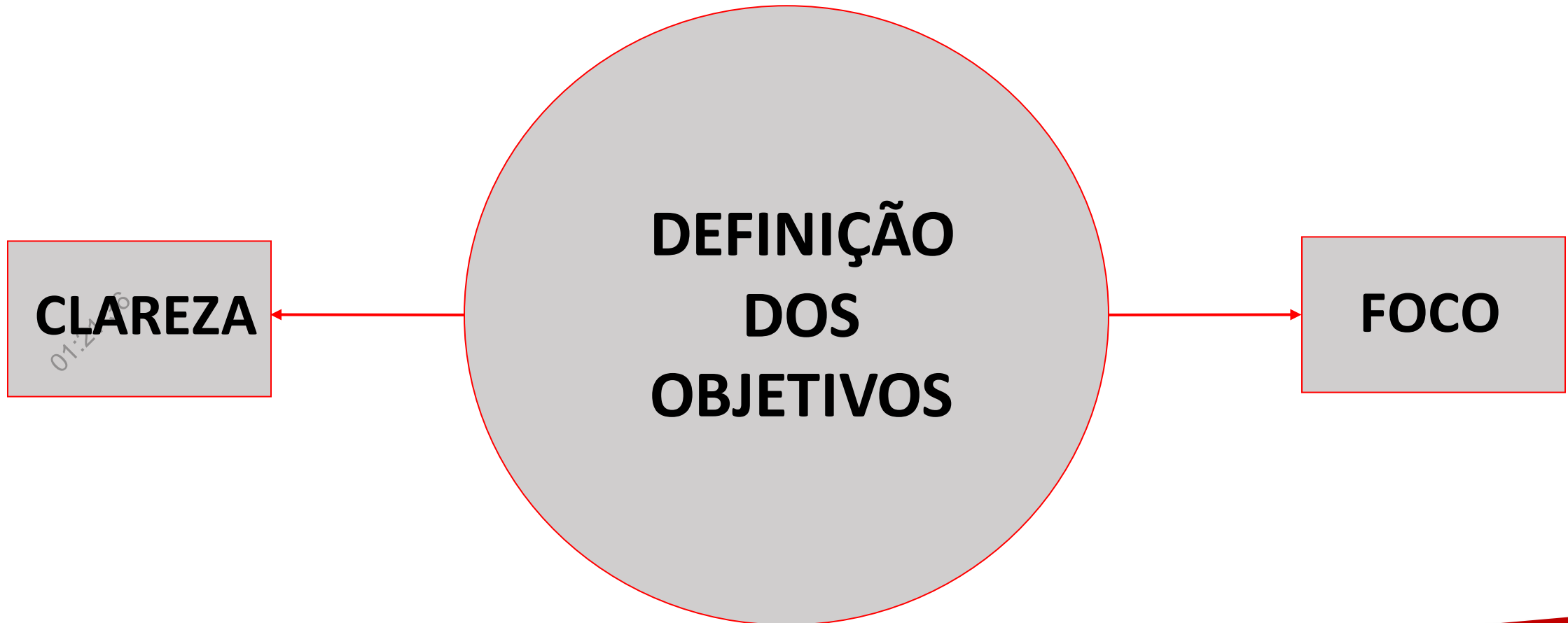
OS PRIMEIROS PASSOS

**MAIS TEMPO COM A
FAMÍLIA?
CASAR?
DAR RESPALDO AOS
FILHOS?**

01:21:36



OS PRIMEIROS PASSOS



OS PRIMEIROS PASSOS

01:21:36

**DEFINIÇÃO
DOS
OBJETIVOS**

**RELEMBRÁ-LOS
DIARIAMENTE**



SUAS METAS DEVEM SER PENSADAS.

METAS DE LONGO PRAZO – realizáveis em, no mínimo, 5 anos.

METAS DE MÉDIO PRAZO – prazo variável, em geral, entre 2 e 3 anos.

METAS DE CURTO PRAZO – realizáveis em, no máximo, 1 ano.

Até o fim deste curso, coloque suas metas no campo “metas” de seu material e crie uma forma de deixá-las visíveis para você.

01:21:36

OBSTÁCULOS?

Por natureza, os obstáculos **são sempre transponíveis!** Faça uma lista de obstáculos, associando a cada um deles uma **solução possível** e quem ou o que pode ajudá-lo a ultrapassar as barreiras existentes.

Trace suas metas:

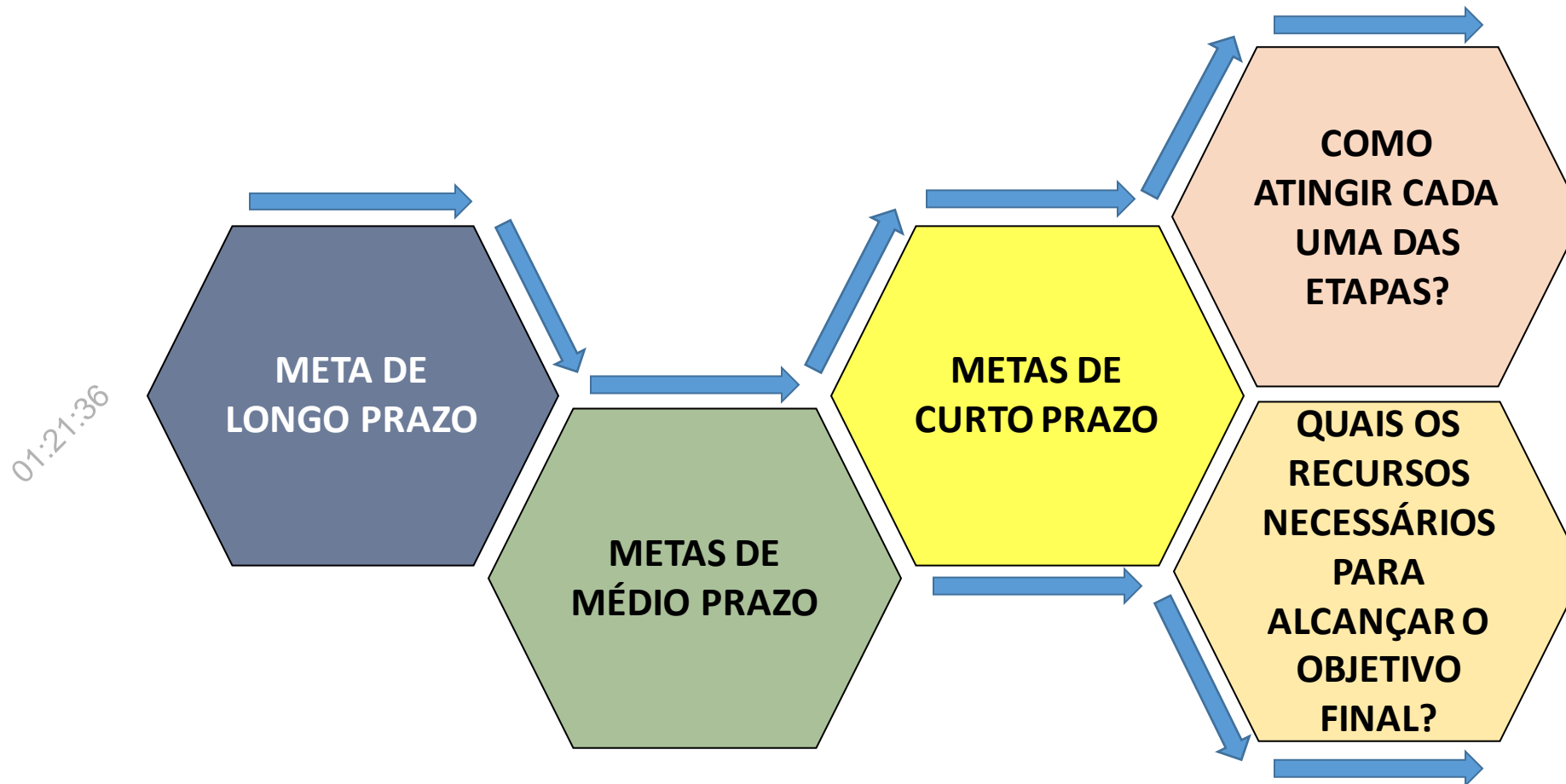
- **Uma** de longo prazo
- **Duas ou três** de médio prazo
- **Até cinco** de curto prazo

As metas de médio prazo, em regra, devem estar alinhadas ao seu objetivo de longo prazo. As metas de curto prazo devem estar relacionadas a todas as áreas da sua vida. Nem todas precisam estar alinhadas ao seu objetivo central.

Para chegar ao **seu destino final**, entenda que você precisa traçar uma **rota**. Se necessário, modificá-la (mesmo que isso lhe cause algum sofrimento).

Faça as mudanças sem perder de vista o destino final.

OS PRIMEIROS PASSOS

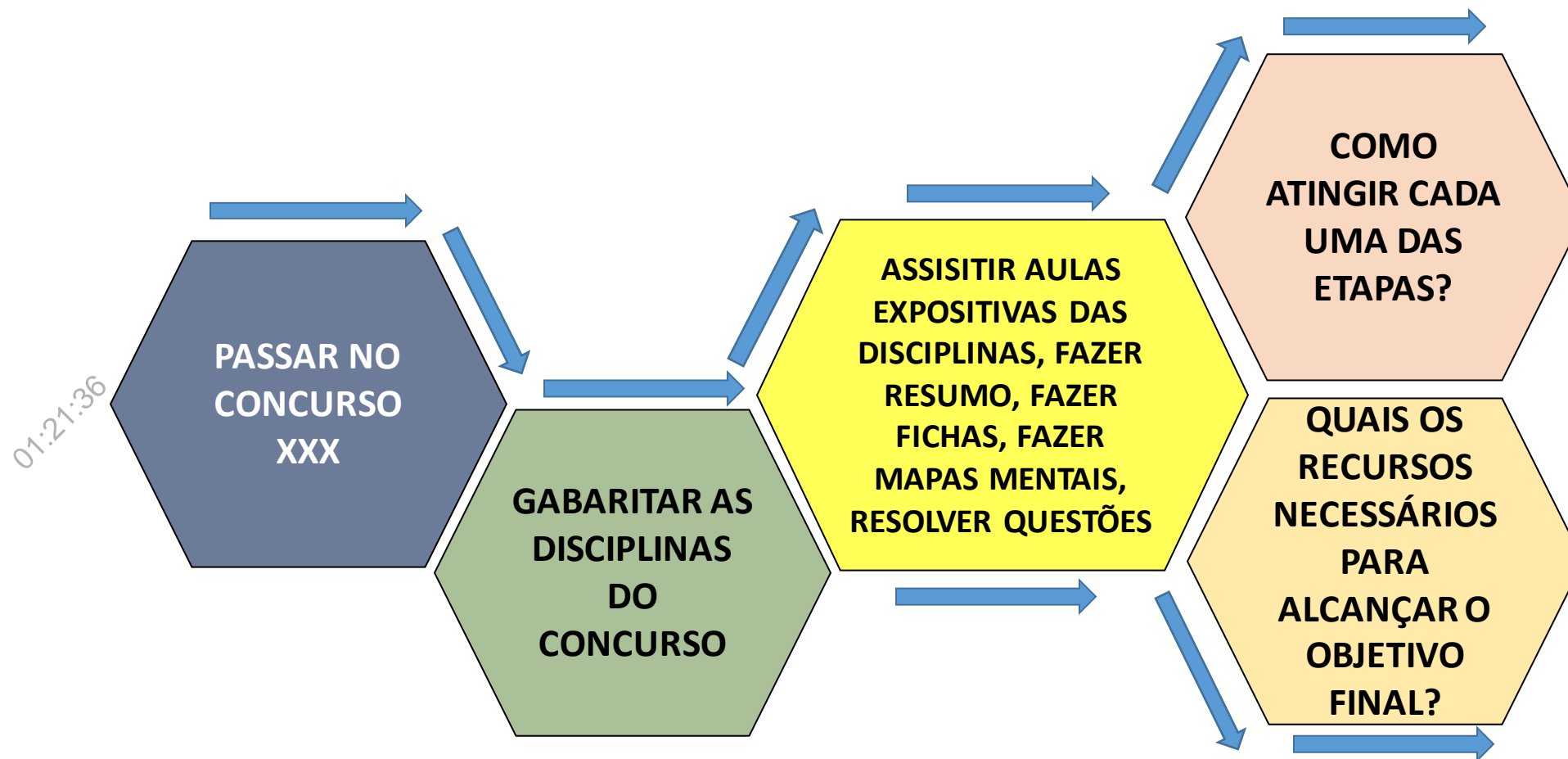


FOCO EM UM PROJETO DEFINA SUA ESTRATÉGIA!

É claro que você, no médio e no curto prazo, não precisa ter metas exclusivamente relacionadas ao concurso, mas cuidado para não querer tudo ao mesmo tempo.



OS PRIMEIROS PASSOS



Conheça a si mesmo!

Seu **maior aliado** é você! Mas seu **maior inimigo** também!

Quais são os seus pontos fortes?

Quais são as suas limitações?

Quais são as suas dificuldades cotidianas?

Há apoio familiar? Tem certeza?

Você tem estrutura para rótulos ou críticas?

Qual o seu prazo máximo para o projeto “ser servidor”?

Foco é atitude!

- Já definiu o concurso a ser feito?
- Leu editais anteriores?
- Separou quais são as disciplinas a serem estudadas?

Divida a sua preparação em três etapas:

- 1) Ciclo básico** com foco no conhecimento efetivo das disciplinas cobradas. (curto prazo)
- 2) Ciclo específico** com foco na banca organizadora e/ou em um edital específico. (médio prazo)
- 3) Ciclo de resiliência** com foco na realização de seu objetivo. Persista nos seus objetivos de médio prazo para que seu objetivo de longo prazo se realize. Não se sabote.

RESPONDA ÀS QUESTÕES ABAIXO PARA SE ORGANIZAR ATÉ O NOSSO PRÓXIMO ENCONTRO.

Quais são as disciplinas que, com certeza, cairão no meu certame?

Quais as disciplinas complementares que podem ser cobradas?

Qual o tempo necessário para assistir a aulas de tais disciplinas?

Quanto tempo preciso para fazer fichas, resumos e revisões?

Como vou encaixar os estudos na minha rotina? (Posso abrir mão de quais ações para ter um ganho futuro?)

Um convite que **não** necessariamente tem relação com
concurso público!

Toda **quinta, às 12 horas**, no canal do YouTube, vamos
trabalhar o seu suporte emocional.

Você está convidado para a websérie **“Cuide de Você”**,
com atividades desenvolvidas para elevar sua autoestima
e ajudá-lo a se encontrar.



/ProfessoraFlaviaRita



@ProfessoraFlaviaRita



@ProfaFlaviaRita



/ProfessoraFlaviaRita

Obrigada pelo nosso encontro!

Para ser melhor a cada dia, é necessário não só alimentar o desejo de ser melhor, mas **reunir forças** para agir a favor de ser alguém melhor.

01:21:36

Beijos, Flávia Rita.



/ProfessoraFlaviaRita



@ProfessoraFlaviaRita



@ProfaFlaviaRita



/ProfessoraFlaviaRita