

CARDS

CREDE 4 - CAMOCIM

Socioemocionais



ENCARANDO A PROCRASTINAÇÃO



**ENEM
CHEGO
JUNTO
CHEGO
BEM**



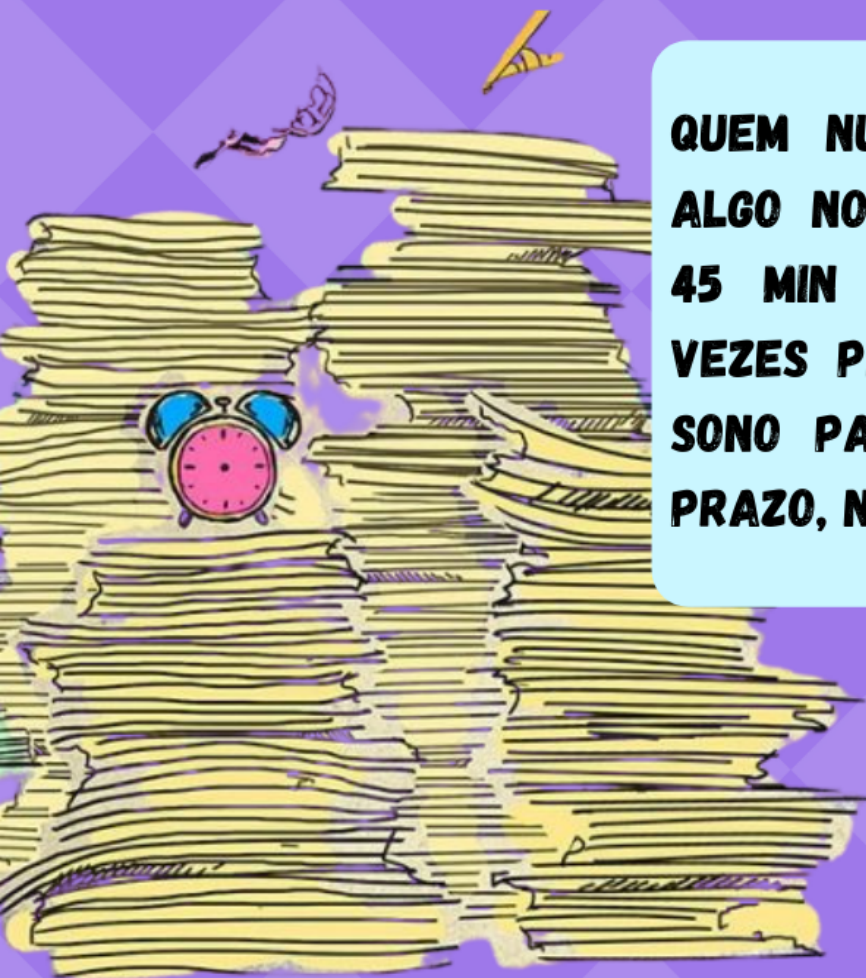
#foco
na Aprendizagem

NÃO
SÃO
FÉRIAS



SABE AQUELA MANIA DE DEIXAR SEMPRE PRA DEPOIS?

**QUEM NUNCA SE PERCEBEU FAZENDO
ALGO NO PRAZO LIMITE, NOS FAMOSOS
45 MIN DO SEGUNDO TEMPO, MUITAS
VEZES PERDENDO NOITES E NOITES DE
SONO PARA CONSEGUIR ENTREGAR NO
PRAZO, NÉ?**



CARDS

Socioemocionais

CREDE 4 - CAMOCIM

PROCRASTINAR, É UM ATRASO DESNECESSÁRIO E IRRACIONAL NA TOMADA DE DECISÕES OU NA REALIZAÇÃO DE TAREFAS QUE SÃO INDESEJADAS PELO SUJEITO.



OS INDIVÍDUOS SOFREM COM A PROCRASTINAÇÃO, PORQUE AO MESMO TEMPO QUE SENTEM UMA SENSÇÃO DE CONFORTO MOMENTÂNEO, A LONGO PRAZO GERA INÚMEROS DANOS À QUALIDADE DE VIDA.



A DIFICULDADE EM LIDAR COM TAREFAS DIFÍCEIS E COMPLEXAS, QUE NÃO TRAZEM RETORNO PRAZEROSO, OU QUE SÓ O TRARÃO A LONGO PRAZO, FAZ COM QUE BUSQUEMOS TAREFAS FÁCEIS E DE PRAZERES IMEDIATOS E, CONSEQUENTEMENTE, AS DEMAIS SEJAM POSTERGADAS.

**DEPOIS
EU FAÇO...**



**AS PESSOAS QUE VIVEM A PROCRASTINAÇÃO
COMO UMA FORMA DE SER NA SUA VIDA,
GERALMENTE SÃO ACOMPANHADAS POR EMOÇÕES
NEGATIVAS E INTENSO SOFRIMENTO.**



**JÁ QUE PROCRASTINAR, A
CURTO PRAZO, PODE ATÉ
GERAR ALÍVIO E SENSAÇÃO DE
BEM-ESTAR, MAS A MÉDIO E
LONGO PRAZO AUMENTA O
INCÔMODO, POR NÃO
ENFRENTAR OS PROBLEMAS E
SABER QUE ESTES CONTINUAM
PENDENTES.**

EMOÇÕES COMO O MEDO, A ANGÚSTIA, O NERVOSISMO E A CULPA, TORNAM-SE FREQUENTES, ALÉM DA PERDA DE AUTOESTIMA, O FAMOSO PESO NA CONSCIÊNCIA.



A SENSÇÃO DE INCOMPETÊNCIA E POSSÍVEIS RISCOS DE DESENVOLVIMENTO DE CRISES DE ANSIEDADE OU DEPRESSÃO RODEIAM A VIDA DE QUEM COSTUMA PROCRASTINAR SUAS ATIVIDADES.

**É POSSÍVEL
MUDAR MEU
COMPORTAMENTO DE
PROCRASTINAR?**

SIM!!!!

**PRIMEIRO IDENTIFIQUE SE VOCÊ É UMA PESSOA
QUE COSTUMA SEMPRE ADIAR PARA DEPOIS
AQUILO QUE É NECESSÁRIO VOCÊ REALIZAR.**

**UTILIZE DE SUAS COMPETÊNCIAS
SOCIOEMOCIONAIS, PRINCIPALMENTE AS
RELACIONADAS À AUTOGESTÃO E À RESILIÊNCIA
EMOCIONAL. FOCHE NO QUE É NECESSÁRIO
REALIZAR.**



CARDS

Socioemocionais

CREDE 4 - CAMOCIM

DIFERENCIE SUAS TAREFAS PELO GRAU DE IMPORTÂNCIA. O QUE É OU NÃO É IMPORTANTE EXECUTAR. FAÇA UMA AGENDA DE ACORDO COM A SUA REALIDADE.

COLOCAR, POR EXEMPLO, 10 COMPROMISSOS NA SUA AGENDA, ONDE VOCÊ JÁ SABE QUE POSSIVELMENTE SÓ CONSEGUIRÁ REALIZAR 5, PODERÁ CONTRIBUIR PARA VOCÊ SE SENTIR DESMOTIVADO. ENTÃO, ELENQUE AS PRINCIPAIS E DE ACORDO COM A ORDEM DE IMPORTÂNCIA.

TENTE DIMINUIR OS ESTÍMULOS QUE TE ATRAPALHAM, COMO CELULAR, BARULHO, TV...

SE A ATIVIDADE FOR ALGO MUITO COMPLEXO E GRANDE, DIVIDA EM PARTES MENORES E VÁ CONCLUINDO PARCIALMENTE, ATÉ CONCLUIR TODA.



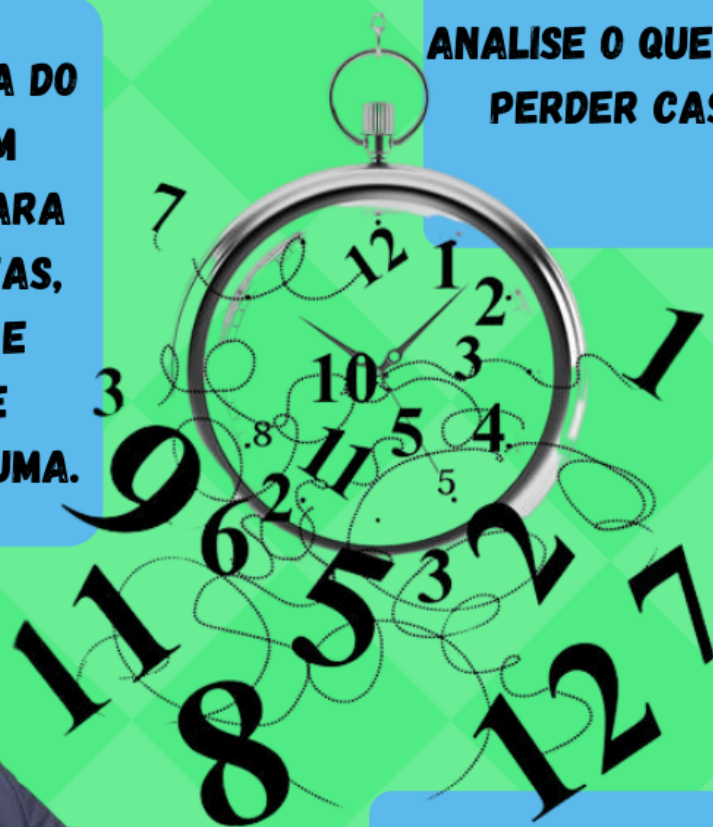
CARDS

Socioemocionais

CREDE 4 - CAMOCIM

ANALISE A MELHOR HORA DO DIA QUE VOCÊ TEM UM RENDIMENTO MELHOR PARA EXECUTAR SUAS TAREFAS, TENDE ESTABELECE E CUMPRIR O TEMPO DE EXECUÇÃO PARA CADA UMA.

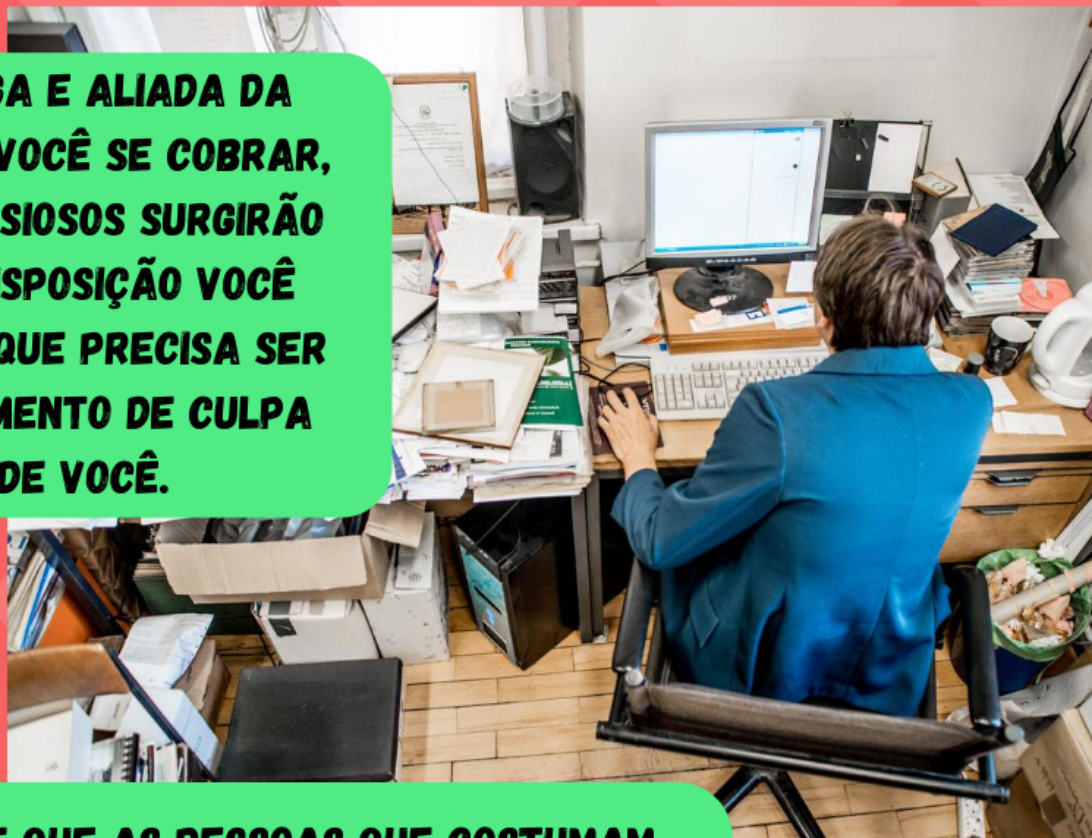
ANALISE O QUE PODE GANHAR OU PERDER CASO NÃO REALIZE A ATIVIDADE



TENTE REALIZAR O QUE FOR MAIS DIFÍCIL NO INÍCIO, PARA EVITAR QUE ELE SE TORNE MAIS URGENTE E TRAGA MAIS INCÔMODO



A COBRANÇA É AMIGA E ALIADA DA CULPA. QUANTO MAIS VOCÊ SE COBRAR, MAIS OS SINTOMAS ANSIOSOS SURTIRÃO E MENOS TEMPO E DISPOSIÇÃO VOCÊ TERÁ PARA FAZER O QUE PRECISA SER FEITO. LOGO, O SENTIMENTO DE CULPA TOMA CONTA DE VOCÊ.



É MUITO IMPORTANTE QUE AS PESSOAS QUE COSTUMAM PROCRASTINAR, ENTENDAM ESSE COMPORTAMENTO COMO UM PROBLEMA QUE ATRAPALHA O SEU BEM ESTAR, E NÃO UM DESCASO. BUSQUEM AJUDA SE FOR NECESSÁRIO, COMO BUSCARIAM PARA QUALQUER OUTRA DIFICULDADE

