

Caderno de atividades



Co-funded by
the European Union

fem-mias
WOMEN IN MICRO-BUSINESSES
ASK FOR SUSTAINABLE GROWTH

06 de maio de 2025
Marcelle Rebelo

Gestão do Tempo e
Configuração de
prioridades



Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. O seu conteúdo e material refletem exclusivamente as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.

Mão na massa

Matriz de Eisenhower



Fazer



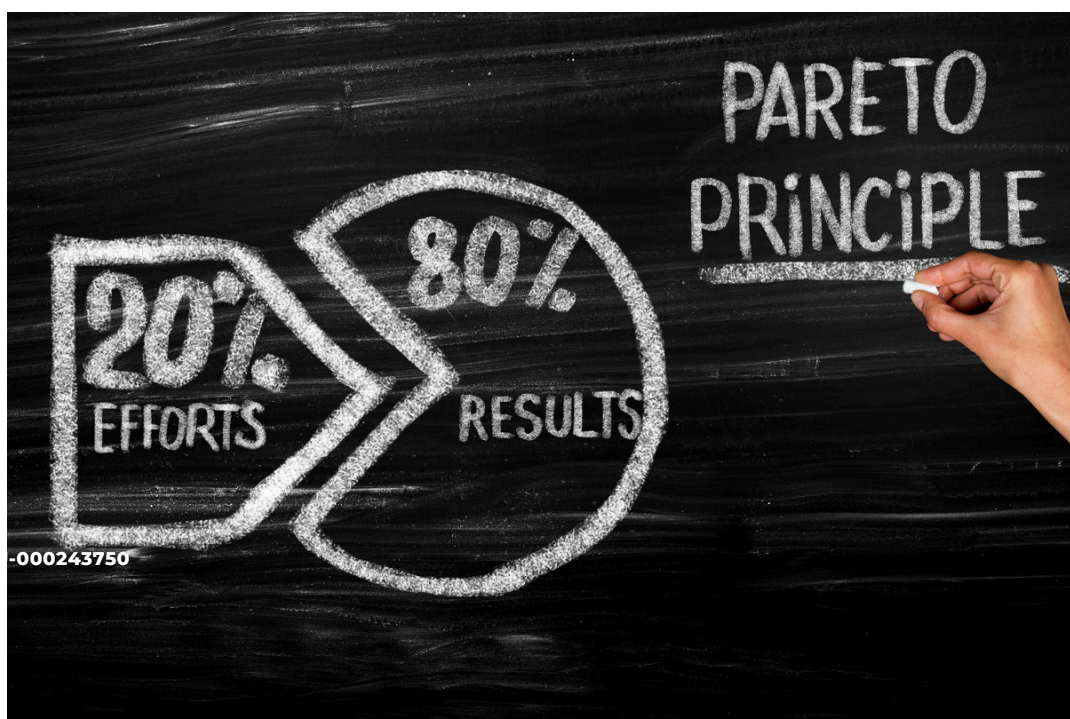
Agendar



Delegar



Excluir



Mão na massa

Atividade	Nota do esforço	Nota do resultado

Mão na massa

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat

Dica, marque e bloqueei os horários para ter as atividades garantidas
Use links de agendamento de reuniões

Mão na massa

Gestão de Energia vs.
Gestão de Tempo



Tenha um diário e observe as atividades e os horários em que fluem melhor

	SUN	MON	TUE	WED	THR	FRI	SAT

Exercício Prático

✦ Perguntas para um Tempo com Propósito:

1. Quais são os meus maiores desperdiçadores de tempo — e como posso minimizá-los?
1. Em que tarefas gasto tempo demais e que poderiam ser delegadas ou eliminadas?
1. Estou priorizando o que realmente tem impacto, ou me perco no que é urgente, mas pouco significativo?
1. Em que momento do dia sou mais produtiva — e como posso organizar minha rotina em torno dessas horas de pico?
1. Qual técnica de gestão do tempo posso aplicar hoje para aumentar minha leveza e eficiência?

Arquétipos e Gestão do Tempo

Descubra como seu perfil influencia sua relação com o tempo — seus talentos naturais, armadilhas e o que pode equilibrar sua rotina.

A Realizadora (Arquétipo da Guerreira / Perfil D – Dominância)

Prioriza: resultados, metas, ação rápida.

Luz: foco, decisão, atitude.

Sombra: pressa, impaciência, atropelo.

Dica Zen: incluir pausas estratégicas e rituais de início/fim de bloco.

A Criadora (Arquétipo da Visionária / Perfil I – Influência)

Prioriza: ideias novas, conexões, estímulo.

Luz: criatividade, inspiração, comunicação.

Sombra: dispersão, procrastinação, excesso de tarefas.

Dica Zen: usar time blocking com temas e alternar foco & criação.

A Cuidadora (Arquétipo da Guardiã / Perfil S – Estabilidade)

Prioriza: bem-estar dos outros, colaboração, segurança.

Luz: empatia, consistência, entrega.

Sombra: dificuldade em dizer “não”, sobrecarga, culpa.

Dica Zen: definir limites claros, criar “bloco de autocuidado” na agenda.

A Estrategista (Arquétipo da Sábia / Perfil C – Conformidade)

Prioriza: planejamento, organização, qualidade.

Luz: precisão, estrutura, análise.

Sombra: perfeccionismo, paralisia por análise, rigidez.

Dica Zen: aceitar o imperfeito, reservar tempo para testar antes de revisar.

Exercício para Autoconhecimento

Com qual desses perfis você mais se identifica?

Refleta: Qual sua luz? Qual sua sombra? O que você pode ajustar para viver o tempo com mais presença e intenção?