

BORA CRESCER?

CONSTRUA O SEU PLANO
DE ESTUDO E SE PREPARE
PARA SER UM **LÍDER CARIOCA**





**Não é sobre sorte,
é sobre estar
preparado!**

Esse plano foi elaborado para ajudar você a se preparar para a prova objetiva do processo seletivo para ingresso de novos membros no Programa Líderes Cariocas.

Aqui você encontrará alguns métodos para planejar seu estudo e também para potencializar seu aprendizado, considerando seu tempo disponível para se dedicar a este desafio.

Além disso, vamos te dar algumas dicas de bem-estar para que você possa desenvolver estratégias para lidar com suas emoções durante o período de estudo e realização da prova.

Bora começar!



PARA QUE CRIAR UM PLANO DE ESTUDO?



Muita das vezes temos ideia do que queremos e o que fazer para chegar até lá, mas quando formalizamos essas etapas em um plano a chance de sucesso aumenta. Isso porque o tempo é cada vez mais escasso, então planejar, organizar e priorizar são palavras que você tem que colocar em ação.

Você sabia que é da natureza do nosso cérebro divagar, entrar em pensamentos e imaginações que não tem fim?

Sim. Por isso, realizar e seguir um plano de estudo é a certeza de um FOCO maior.

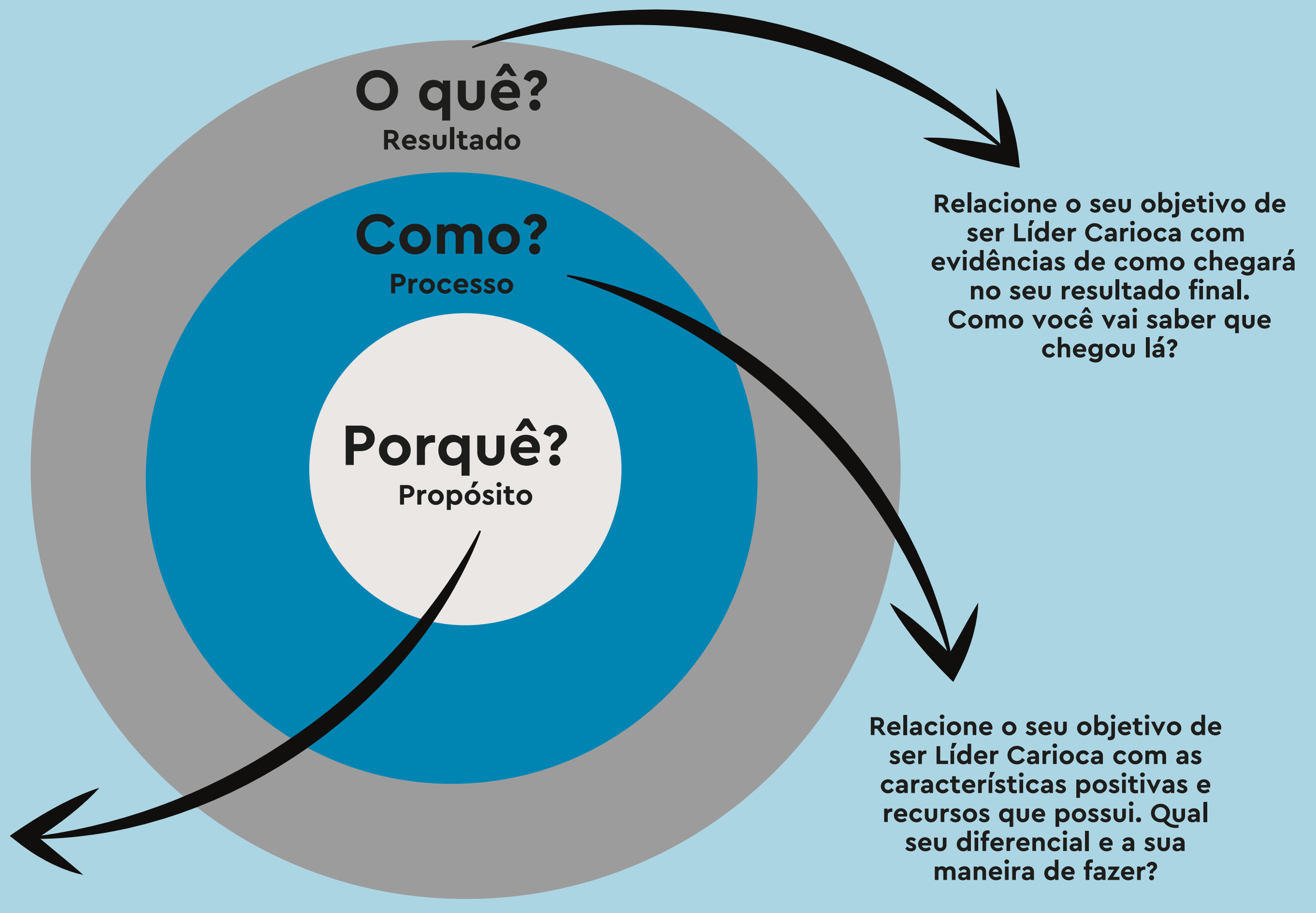
"Quando nossa mente divaga, nosso cérebro ativa uma porção de circuitos neurais que murmuram sobre coisas que não têm nada a ver com o que estamos tentando aprender. Sem foco, nenhuma lembrança clara do que estamos aprendendo fica armazenada". (Goleman, 2014)

Comece agora seu plano e dedique-se para cumpri-lo.

Assim, você vai se sentir mais seguro e autoconfiante!

COMECE PELO PORQUÊ

Você só vai dedicar tempo e esforço se souber qual o propósito está relacionado em ser Líder Carioca. Então nos inspiramos no modelo criado por Simon Sinek, chamado Círculo Dourado, para que você ache as razões para fazer o que deve ser feito e não procrastinar. Escreva cada um desses, não deixe só no seu pensamento!



INICIE SEU PLANO DE ESTUDO

O plano de estudo é algo muito pessoal, pois está ligado a quantidade de tempo que você possui para se dedicar ao estudo. Entretanto, existem etapas básicas para montar o seu.

Faça uma lista

Escreva todas as suas atividades diárias, incluindo o horário de início e término, e avalie quais delas podem ser delegadas e eliminadas. Depois disso você terá compreensão de quantas horas tem para se dedicar ao estudo por dia.

Siga o conteúdo programático

Agora que você já tem noção do seu tempo de estudo por dia, pegue o conteúdo programático disponibilizado e separe de acordo com a sua semana. Indicamos ter dias diferentes para cada assunto, assim você terá um ciclo de estudo de todo conteúdo durante a semana e não vai desmotivar.

Identifique o seu nível

Avalie quais os conteúdos que vão precisar de um pouco mais de dedicação e separe mais tempo no seu cronograma para eles. Aproveite e faça uma avaliação intermediária, para verificar se seu estudo está sendo adequado.

Comece de trás para frente

Comece seu cronograma de planejamento de trás para frente tendo como base o dia da prova, ou seja, se a prova do Programa Líderes Cariocas será dia 20 de junho de 2022 (data prevista de início), você terá até dia 19 de junho para ter todo conteúdo estudado e revisado.

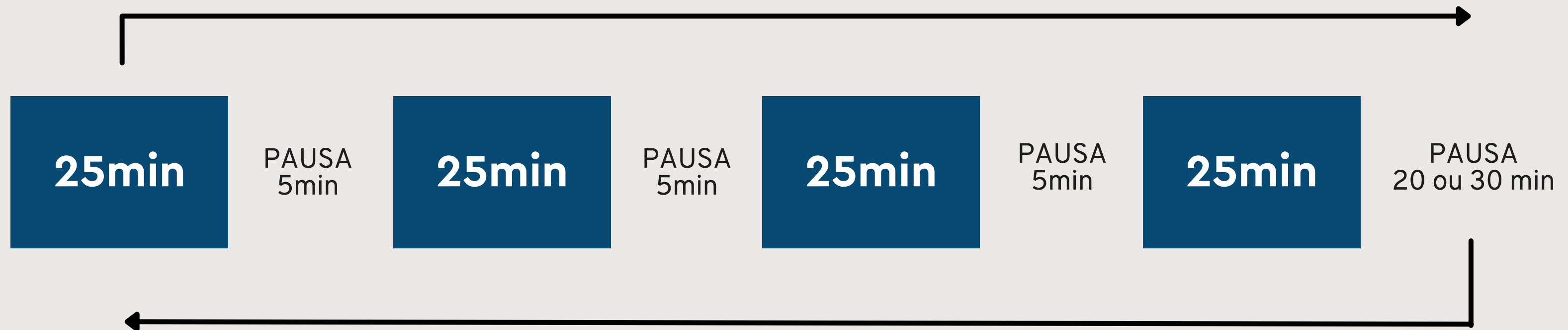
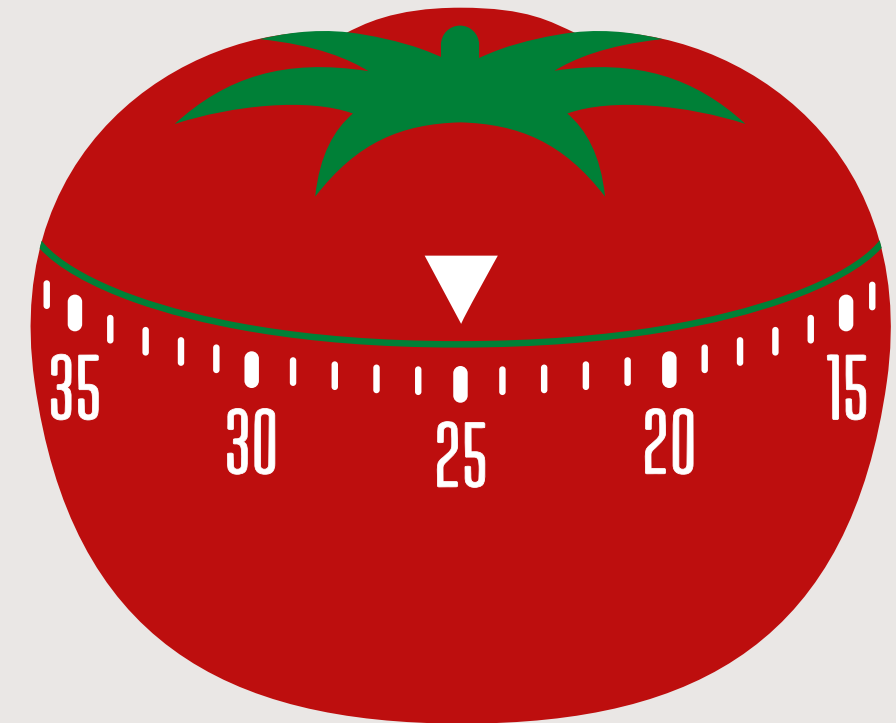
UTILIZE A TÉCNICA POMODORO

A Técnica Pomodoro tem objetivo de potencializar seu foco e produtividade durante o seu estudo. É ótimo também para você fazer acordos com as pessoas do seu entorno e reduzir as distrações.

Consiste em estudar ininterruptamente por um ciclo pomodoro de 25 minutos e fazer pausa de descanso por 5 minutos. Ao final de 4 ciclos pomodoro, você fará um descanso de 20 até 30 minutos.

Avise as pessoas do seu entorno que você terá esse tempo determinado para descanso.

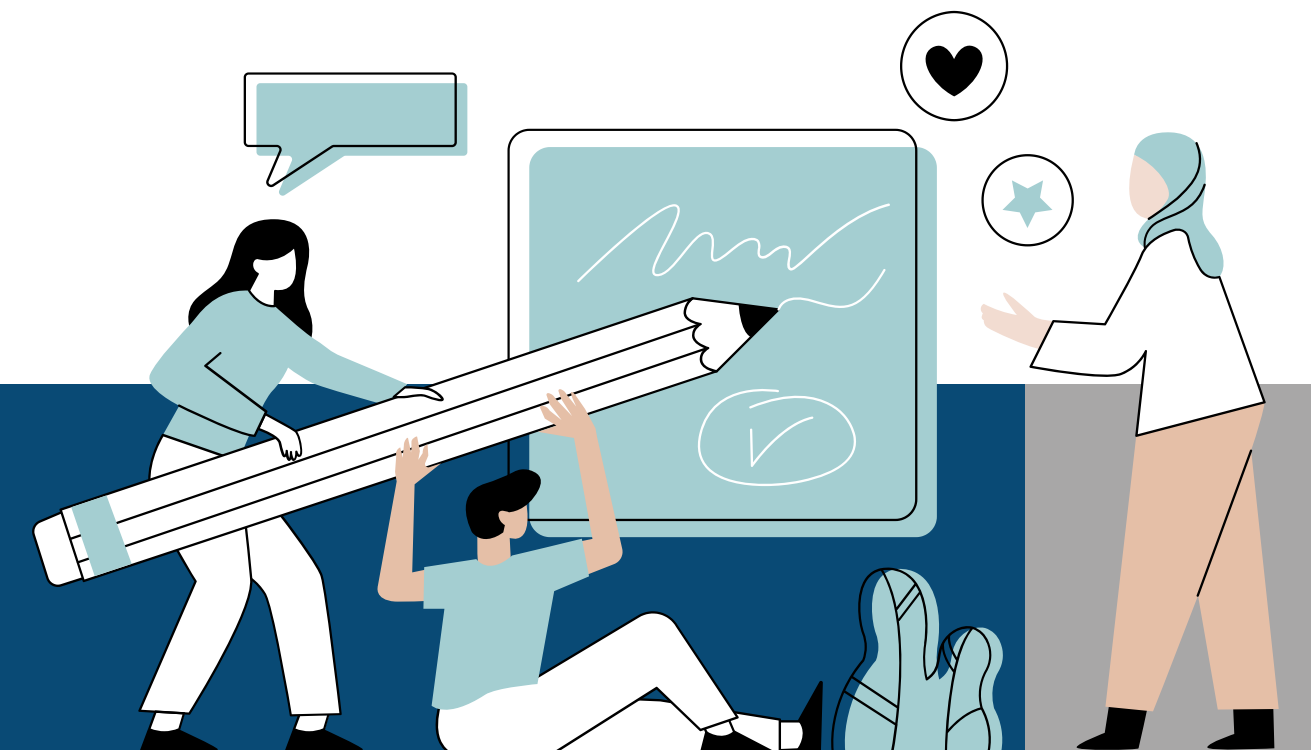
Existem aplicativos gratuitos que auxiliam nisso: Be Focused, Pomello, Tomato-timer, Focus To-Do: Pomodoro Timer & Lista de Tarefas e Focus Keeper, entre outros.



Preparamos especialmente para você um:

MODELO DE PLANO DE ESTUDO

Preencha semanalmente e organize seu estudo!



Meu plano é SER LÍDER CARIOCA!

MEU POR QUÊ:

HORÁRIO	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	sexta	Sábado
6h - 7h							
7h - 8h							
8h - 9h							
9h -12h							
12h - 13h							
13h - 17h							
17h -21h							
21h -23h							



Estratégias de bem-estar

Na sua preparação para ser membro do Programa Líderes Cariocas você não pode deixar de lado alguns fatores de bem-estar, pois eles podem interferir não só na execução do seu plano de estudo, como também no seu estado mental no dia da prova.

Separamos algumas estratégias que você pode incluir nas suas pausas de ciclo do pomodoro e também ao longo do seu dia.

Importante é você experimentar e verificar o que funciona para você.

Relaxamento

Mexa seu corpo, pode parecer contraditório, mas manter um corpo ativo é excelente para trazer relaxamento e bem-estar. Corra, caminhe, alongue, faça yoga, dance, pule, simplesmente movimente-se.

A respiração pode ter efeitos incríveis em nosso estado emocional e até físico. A técnica de 4 tempos pode te ajudar e vamos te ensinar:

1. Respire fundo - enquanto o ar vai enchendo seu pulmão e abdômen você contará lentamente até 4.
2. Prenda o ar - é uma pausa com seu corpo cheio de ar. Conte lentamente até 4.
3. Solte o ar - conte lentamente em 4.
4. Prenda a respiração - é uma pausa sem ar no seu corpo. Conte lentamente até 4.
5. Recomece e faça 3 ciclos, o o quanto preferir.

Na Netflix você encontra o Headspace - Meditação Guiada.

Alimentação

No momento de ansiedade e nervosismo os alimentos gordurosos e açucarados são rapidamente desejados, eles acionam sensação de prazer em nosso cérebro, mas dura muito pouco e logo depois a vontade aumenta ainda mais.

Além disso, alimentos gordurosos exigem maior energia do corpo para digestão e causa letargia, sono.

Então dê preferências para alimentos saudáveis, as frutas são boas aliadas na hora do intervalo.

Não pule refeições, tem momentos de tanta correria que esquecemos de comer. Fique atento para fazer suas alimentações de forma equilibrada e nos momentos certos.

Beba água! Hidrate seu corpo, tenha sempre por perto uma garrafinha e vá controlando o consumo.

Sono

Crie uma rotina para seu sono.

Antes de dormir escreva três coisas boas do seu dia, aquilo que aconteceu e você foi grato. Essa é uma técnica do psicólogo Martin Selligman e é incrível para manter seu nível de bem-estar elevado.

Depois apague todas as luzes e evite ruídos altos. Ah, nada de celular!

Tem algumas meditações guiadas que são interessantes para dormir, músicas calmas e baixas também pode ser uma boa estratégia. Se você tem dificuldade para dormir, comece a dormir 30 minutos antes.

Na Netflix você encontra o Headspace - Guia para Dormir Melhor.



SE LIGA !

Inclua no seu plano de estudos as Masterclasses on-line que serão realizadas pela Fundação João Goulart:

- Masterclass Rio Futuro (Plano Estratégico 2021-2024 e Plano de Desenvolvimento Sustentável e Ação Climática da Cidade do Rio de Janeiro) - Maio/2022.
- Masterclass Ética e Integridade - Maio/2022
- Masterclass Liderança Carioca - Fundação João Goulart e Programa Líderes Cariocas - /2022

Não para por aí. Teremos também o minicurso online de Português, Comunicação Escrita e Liderança e Gestão Pública, que será realizado em Junho/2022 pela instituição contratada para realizar a prova objetiva, com carga horária média de 24h de conteúdo para te ajudar na preparação.

Essas serão ótimas oportunidades de aprender e tirar suas dúvidas.



RELEMBRANDO...

MACRO ETAPAS - Previsão de Realização

- **PRIMEIRA ETAPA:** Inscrições — **24/02/2022 a 16/03/2022**
- **SEGUNDA ETAPA:** Prova Online, na modalidade remota, de caráter classificatório e eliminatório, com avaliação de conhecimentos nas áreas de Gestão Pública e Liderança, aplicada por empresa idônea contratada para este fim. — **PREVISÃO: Junho/2022**
- **TERCEIRA ETAPA:** Avaliação de competências, por estudo de caso, na modalidade remota, de caráter classificatório e eliminatório, que terá como base as competências gerenciais essenciais contidas na Matriz de Competências do Gestor Carioca: Compromisso público, Inovação, Liderança Colaborativa, Resiliência e Visão Estratégica, constante do Anexo I, aplicada por empresa idônea contratada para este fim. — **PREVISÃO: Julho/2022**
- **QUARTA ETAPA:** Qualificação do perfil de liderança dos servidores, obtida por meio de *Assessment*, via entrevista remota, de caráter classificatório e eliminatório, também com base nas competências essenciais gerenciais contidas na Matriz de Competências do Gestor Carioca, aplicados por empresa idônea contratada para este fim. — **PREVISÃO: Julho e Agosto/2022**
- **QUINTA ETAPA:** Comprovação de Elegibilidade — **PREVISÃO: Agosto e Setembro/2022**

**A Fundação João Goulart é o instituto que investe
na Gestão Pública.**

**Desenvolvemos pessoas, realizamos projetos e
criamos métodos e conexões para melhorar a
qualidade das políticas públicas para o cidadão.**

<https://fjg.prefeitura.rio/>

 [fundacaojoaogoulart.rio](https://www.instagram.com/fundacaojoaogoulart.rio)



Documento produzido e elaborado pela equipe do Instituto Fundação João Goulart:

Coordenadoria de Capacitação e Desenvolvimento

Noemi Lustosa Baptista

Erika Marques de Almeida

Coordenadoria de Gestão de Lideranças

Bárbara do Nascimento

Alessandra Teixeira

Celina Macrini

Gabriel Bria

Marcos Pacheco