POTENCIALIZAÇÃO PESSOAL

O CAMINHO PARA O CRESCIMENTO

NAC
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

Faculdade de Talentos Humanos - FACTHUS
Impressão e distribuição:

Elaboradores:
Janaiara Sousa Lima Furtado

Valter Lazaro Borges (Zan)

Marlei Teodora Mateus

Karine Oliveira Gonçalves

Impresso no Brasil
2020

O QUE VEM À SUA MENTE QUANDO O ASSUNTO É AUTOCUIDADO?

NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

POSSO CUIDAR DE MIM MESMO? COMO?

Já percebeu que todos os dias, durante as 24 horas, você destina pouquíssimo tempo para refletir sobre você mesmo?
O NAC organizou um guia psicológico indispensável para você refletir sobre o seu autocuidado, os seus sentimentos, sobre VOCÊ! Afinal você é muito importante, e merece ter este ato consigo mesmo...

E aí, topa?

VALE LEMBRAR!

O NAC (Núcleo de Apoio Acadêmico) é responsável por elaborar ações que visam ao desenvolvimento acadêmico, pessoal e profissional do estudante. Este setor é responsável por ofertar acolhimento e orientação psicológica à toda comunidade acadêmica!!!
Os atendimentos são realizados por livre demanda, ou seja, não é necessário nenhum tipo de encaminhamento. Basta agendar um horário através do telefone 3311-9800 ou pelo e-mail JANAIARA.FURTADO@FACTHUS.EDU.BR.
Pedir ajuda é um ato de amor com você mesmo!

nac
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

É MUITO IMPORTANTE RECONHECER OS SENTIMENTOS E AS EMOÇÕES PRESENTES NO SEU DIA A DIA.

QUAIS DESSES SENTIMENTOS E EMOÇÕES TÊM SIDO PREDOMINANTE(S), NA SUA ROTINA? PODE ASSINALAR MAIS DE UMA OPÇÃO.

( ) Raiva
( ) Amor
( ) Alegria
( ) Confiança
( ) Tristeza
( ) Culpa

Pensou em outro sentimento ou emoção que tem sido frequente no seu dia a dia? Escreva aqui:

_____

nac
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

ADIAR, DESISTIR OU ASSUMIR UMA POSTURA PASSIVA FRENTE AOS PROBLEMAS, SÓ IRÁ AUMENTAR OS SEUS SENTIMENTOS NEGATIVOS: DESAMPARO, IMPOTÊNCIA E DESVALORIZAÇÃO PESSOAL!!!!!!!

Tente discernir o que lhe faz bem ou mal, em sua rotina. Aproveite este momento e pense: atualmente o que lhe causa mal-estar, tristeza, sentimentos negativos. O que você precisa modificar ou eliminar em sua vida?

Já refletiu por que ainda não o eliminou? Quer se comprometer com o seu bem-estar e propor agora uma mudança? Então escreva, como você pode resolver esta questão. Faça uma proposta a você!

Parabéns, esta etapa, com certeza, é fundamental para o seu bem-estar! Precisamos enfrentar os nossos problemas.

NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

Quais ações, comportamentos, hábitos, atitudes gostaria de incluir em sua vida?

_____

_____

_____

_____

_____

Estabeleça com você quando e como irá iniciar o que descreveu ao lado. Aproveite e escreva abaixo:

_____

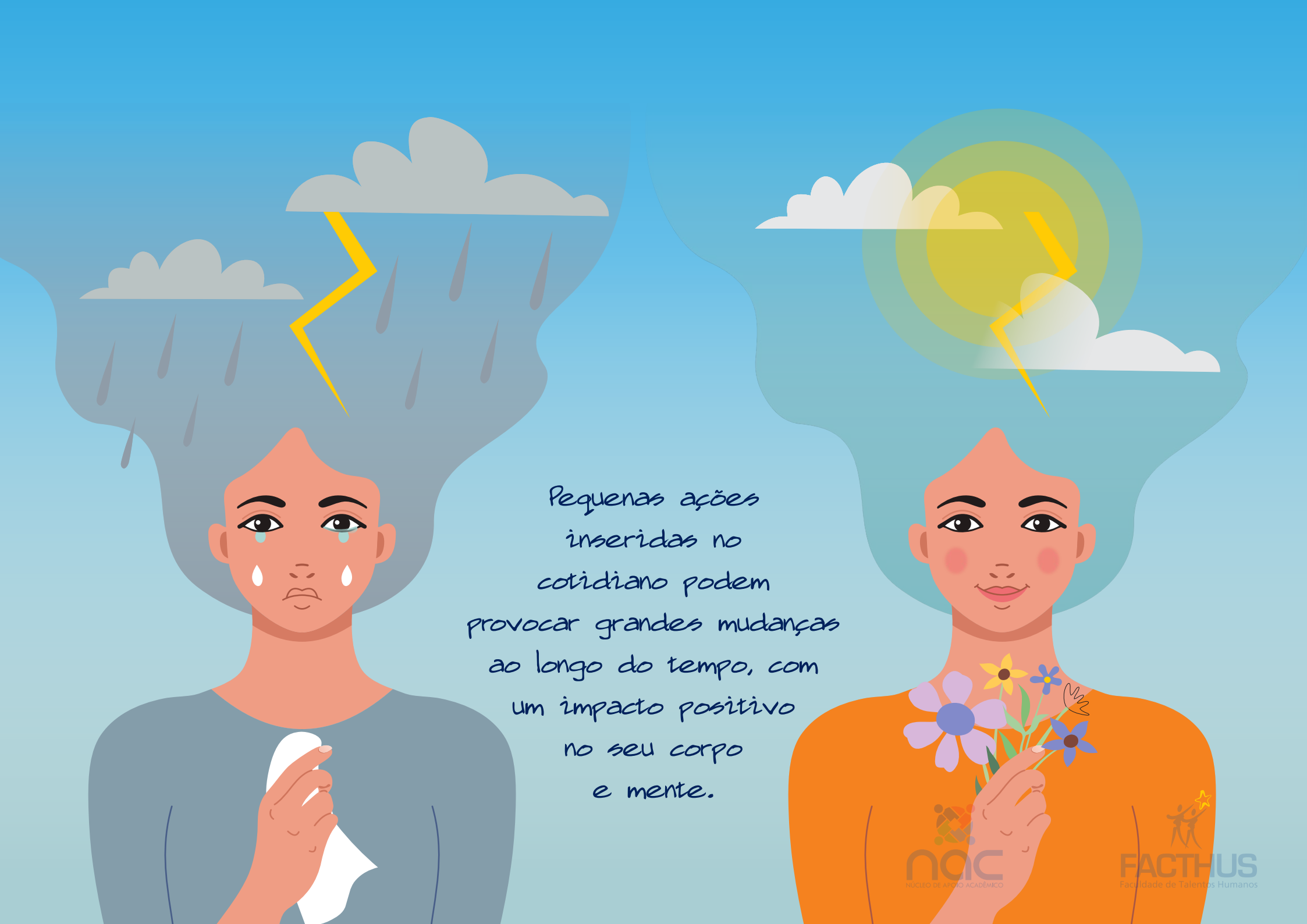
_____

_____

_____

_____

nac NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO
FACTHUS Faculdade de Talentos Humanos


Pequenas ações
inseridas no
cotidiano podem
provocar grandes mudanças
ao longo do tempo, com
um impacto positivo
no seu corpo
e mente.
NAC
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO
FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

QUAIS SÃO SEUS SONHOS?

Pense agora em seus objetivos. Quais são seus planos e sonhos a curto, médio e longo prazos? A curto prazo, quais objetivos espera alcançar hoje, esta semana e neste mês, nos aspectos pessoal, profissional e acadêmico?

Qual é o grande sonho da sua vida?

O que você faz para conseguir alcançar os seus sonhos?

Quer propor algo a você para realmente atingir este objetivo?

NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

QUAIS FORAM AS MOTIVAÇÕES PARA VOCÊ INICIAR O ENSINO SUPERIOR?

nac
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

Quanto aos seus objetivos relacionados à faculdade, hoje eles são os mesmos? O que mudou?

Quais sentimentos são gerados em relação à sua graduação? Como se sente cursando o ensino superior?

Está satisfeito com a escolha do seu curso? Manteria ou escolheria outra opção?

Se sente apoiado pela sua família em relação aos seus estudos?

Academicamente, como você avalia sua performance? Poderia melhorar algo? O quê?

Previsão para minha FORMATURA

Qual a data prevista para a sua formatura? **Escreva essa importante data no calendário** ao lado e foque nesta previsão! Tente não adiar os seus **sonhos.** Você possui todo o potencial para conquistá-lo.

Muitas vezes o que falta é colocar este sonho em suas prioridades. Quando você pensa: "vou desistir dessa matéria; não vou assistir mais a aula de determinado professor; estou com preguiça de estudar; não vou realizar as atividades propostas pelos docentes; não gosto de estudar nos fins de semana". Você, mentalmente, já colocou o seu sonho em algo secundário. Desistiu de algo valioso e esqueceu dos seus próprios objetivos e de todo o investimento que realizou até aqui. **Sim. Seis meses são muito importantes para você desistir sem ao menos tentar verdadeiramente!!!!!!!!!!!!!!!**

nac
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO
FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

FALANDO EM DATAS, SONHOS
E METAS, QUERO TE
FAZER UMA PERGUNTA
MUITO IMPORTANTE:

Como se sente em relação à organização dos seus horários?

nac
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

Sinto-me incompetente e ineficaz na organização dos meus horários. Nunca consigo realizar as minhas tarefas, minha vida está uma bagunça. Não sei se conseguirei me formar.

NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

Sinto-me muito cansado e totalmente perdido em relação às minhas responsabilidades. Não sei o que fazer!

VOCÊ SE IDENTIFICA COM AS DESCRIÇÕES ACIMA?

Sim? Provavelmente você não possui um cronograma, um planejamento da sua rotina diária, correto? É importantíssimo manter uma rotina com horários de dormir, acordar, realizar as refeições, ter horário para os estudos e obviamente para o lazer. Independente de questões externas, se trabalha ou está desempregado, se possui filhos ou não; esse é um autocuidado primordial. Você merece se organizar. Quer fazer diferente este semestre? Comece realizando o seu cronograma personalizado!

ADMINISTRAR o seu tempo, é um dos principais AUTOCUIDADOS com você mesmo.

NAC NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO
FACTHUS Faculdade de Talentos Humanos

Plano de Estudos

Coloque o seu nome

Grau de Dificuldade

MAIOR DIFICULDADE | DIFICULDADE MÉDIA | BAIXA DIFICULDADE

HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
6h						
6h/6h30						
6h30/7h						
7h/8h						
8h/9h						
9h/10h						
10h/11h						
11h/12h						
12h/12h30						
12h30/13h						
13h/14h						
14h/15h						
15h/16h						
16h/17h						
17h/17h30						
17h30/18h30						
18h30/19h						
19h/20h						
20h/21h						
21h/22h						
22h/22h30						
22h30/23h						
23h						

Vamos organizar juntos os seus horários, passo a passo! Este é o instrumento mais importante do seu semestre. Precisa ser preenchido com calma e cautela!

É importante que visualize este cronograma todos os dias. Logo, ele precisa estar disponível em um local, físico e virtual, extremamente acessíveis. Escolher a plataforma que facilite ao máximo a interação com este instrumento será a sua **primeira ação!** Vamos organizar juntos o seu calendário semanal. Após todas as orientações você conseguirá realizar o seu cronograma mensal, caso prefira.

NAC NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO
FACTHUS Faculdade de Talentos Humanos

CONHEÇA A SUA ROTINA

Escreva, primeiro, todos os seus compromissos fixos e seus respectivos horários, durante a semana e aos finais de semana, verifique em quais momentos possui tempo livre na sua agenda.

Organize, agora, as outras atividades. Este é o momento de reprogramar o que for necessário. (tempo de locomoção, refeições, descanso).

nac
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

Assistir às aulas é fundamental, e garantir um horário para os estudos, também. Então, faça um compromisso com você **agora**: horário de aula é horário de aula. Quais são as dificuldades? O que te impossibilita de assistir às aulas? O trabalho? Às vezes não consegue conciliar os horários? Caso seja essa a justificativa, é possível se organizar para assistir à aula em outro momento. Lembre-se: as aulas estão sendo gravadas.

Alguns estudantes justificam que não assistem a aula, por não compreender a didática do professor. Essa é a pior estratégia para resolver este problema. Abandonar a disciplina é postergar a sua formatura; e você possui a possibilidade de ter um bom desempenho em todos os semestres. Informe ao professor que não consegue compreender a explicação. Peça ajuda.

A cultura da FACTHUS preza que o estudante tenha sempre uma comunicação direta e aberta com o seu professor. Você possui esta autonomia, aprenda a utilizá-la. Peça ajudaaaaaaaaaaaa!

Reflita!

O estudante que não acompanha as aulas e não se dedica aos estudos compreenderá a matéria?

nac
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

Será que existe alguma matéria impossível de ser aprendida? Ou é uma questão de empenho e determinação?

Estratégias para enfrentar as matérias mais difíceis:

- Não adie ou abandone esta disciplina. Acompanhe TODAS as aulas, com muita atenção!
- Reserve a ela os horários nobres de estudo. Em relação ao dia da semana e ao horário, escolha aqueles em que obtém melhores resultados;
- Realize MUITOS exercícios. Mesmo que pareçam repetitivos, ajudará a esclarecer dúvidas e aumentará sua confiança no horário da prova.
- Se necessário, faça um Intensivão- dedique um fim de semana ou o período de um feriado a ela.
- Antes da avaliação, refaça todo o seu estudo.

nac
FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

Você que trabalha, tem responsabilidades domésticas, cuida dos filhos. O tempo pra você é algo muito valioso. Precisamos aprender a utilizá-lo da melhor forma.

Ei, conte pra gente, o que fez para conseguir otimizar o seu tempo. Vamos trocar informações!!!!

Sabe aquela aula que acabou 10-15 ou 20 minutos mais cedo, por que não utilizar este tempo pra rever a matéria que acabou de ser ministrada, através da leitura ou da resolução de um exercício? Com certeza, isso fará toda a diferença, em sua compreensão.

nac
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

DEFINIR OS SEUS HORÁRIOS DE ESTUDOS

Para quem nunca teve o hábito de estudar, não se preocupe, você precisa construí-lo de forma gradual. O importante é evoluir, sair do lugar que está estacionado, se mover…

O mais importante é realizar um cronograma possível de ser seguido. Respeite o tempo de deslocamento, seus horários para higiene pessoal, o tempo para as tarefas domésticas. Tudo isso é fundamental. O instrumento precisa ser real e executável. Após colocar todas as suas atividades, você conseguirá visualizar quantas horas possui para dedicar aos seus estudos.

Aos estudantes que trabalham, verifiquem também qual a disponibilidade de horário para estudar durante a semana. Pensem, analisem, encontrem uma brecha. Por exemplo, o tempo do deslocamento para a faculdade, estará disponível! Reserve-o para uma breve leitura, caso tenha apenas poucos minutos, da matéria que foi ou será ministrada neste dia. Caso tenha um tempo maior, além da leitura, realize exercícios. Quando o estudante se dedica a revisar as disciplinas do dia que teve aula, ele compreende muito mais e não se sobrecarrega para as avaliações.

Aos que trabalham, é preciso entender que você precisará estudar nos fins de semana. Veja, você já se comprometeu a assistir e a acompanhar atentamente as aulas. Logo, estudar nos fins de semana, irá facilitar muito o seu processo de aprendizagem.

Muitos estudantes obtém ótimo resultado organizando seus estudos, através do próprio horário de aulas, para rever a matéria que foi ministrada. Por exemplo, segunda-feira o seu horário de aula é das matérias X e O, optar por estudar no mesmo dia, ou no dia seguinte, a explicação que o docente realizou destas disciplinas, é uma ótima estratégia.

nac
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

Não compare o seu cronograma com o de outras pessoas. Cada um possui uma realidade diferente.

Foque no melhor que VOCÊ pode ser e comece sua transformação!!

Quero conversar sobre algo importantíssimo: no seu cronograma existe espaço para VOCÊ? O que atualmente faz para o seu bem-estar? Nada?

APENAS trabalha, estuda, cuida dos filhos e das tarefas domésticas? Repito APENAS, porque esqueceu de reservar um tempo para VOCÊ!!? Precisamos nos divertir, descansar e nos exercitar. A PRIORIDADE DE SUA AGENDA PRECISA SER VOCÊ!

nac
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

Quanto mais saudável estivermos, melhor são as chances de conseguirmos regular nossas emoções e nossa capacidade cognitiva, o que impacta positivamente os estudos, os relacionamentos, as conquistas profissionais e etc. O simples fato de estar cuidando de si mesmo já aumenta sua autoconfiança, autoestima, zelo consigo mesmo e até a empatia com o outro. Quem se preocupa consigo mesmo, é capaz de se preocupar ainda mais com as dores e limitações do outro. Quando exercitamos o autocuidado, nos tornamos pessoas melhores conosco e com o outro. Cuide de si mesmo dentro de seus parâmetros e possibilidades, se colocando sempre como sua principal tarefa diária. Quando você se cuida mais, tem mais energia para as atividades diárias e mais empatia com o outro. É mais produtivo e se relaciona melhor com o outro!

nac
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO

FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

nac
NÚCLEO DE APOIO ACADÊMICO
FACTHUS
Faculdade de Talentos Humanos

Campus São Cristóvão - R. Manoel Gonçalves de Rezende, 230 - Vila São Cristóvão - Uberaba - MG - CEP: 38040 240 - (34) 3311 9800
Campus Tonico dos Santos - Av. Tonico dos Santos, 333 - Jardim Induberaba - Uberaba - MG - CEP: 38040-000 - (34) 3311 7400