

TRIAGEM ESTRATÉGICA



ORGANIZE AS ATIVIDADES ANTERIORES EM:

URGENTE E
IMPORTANTE

NÃO URGENTE E
IMPORTANTE

URGENTE E
NÃO IMPORTANTE

NÃO URGENTE E
NÃO IMPORTANTE



MONTAGEM DO MAPA SEMANAL



1) **Bloco de Ouro:** momento do dia em que sua energia e foco estão no auge (ex: manhã ou noite). Use para tarefas urgentes e importantes.

2) **Organize** as outras tarefas importantes e urgentes nos primeiros dias da semana. No restante, coloque as importantes e menos urgentes.

3) **Delegue** as urgentes e importantes, e elimine as que não são nem importantes nem urgentes.

4) **Nunca preencha 100% da agenda:** deixe pelo menos 30% do tempo livre para o inesperado (a maternidade é mestres nos imprevistos).

5) Liste algumas tarefas bônus, que são extras para fazer só se sobrar energia. Não se preocupe se não conseguir; não é fracasso.



Mapa SEMANAL



MÊS _____

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

ANOTAÇÕES

