

# Responsabilidade Dia 3 • Conexão Pessoal

**Definição RAK:** Responsabilidade é ser confiável para fazer as coisas que são esperadas ou exigidas de você.

Nesta lição, os alunos examinarão a responsabilidade pelas lentes de algo com o qual todos lutamos, a procrastinação.

## Objetivos semanais

Os alunos irão:

- ☐ Analisar as responsabilidades pessoais e corporativas.
- ☐ Avalie sua comunidade através das lentes da responsabilidade.

## Recursos / Materiais

- ☐ **VÍDEO:** [Dentro da mente de um mestre procrastinador | Tim Urban](#)

## Refletir / Avaliar

**Entregáveis:**

- ☐ Pontos de participação diária
- ☐ **Lançamento do diário de responsabilidade:** O que é algo que sabotou meu tempo e me faz querer procrastinar? O que posso fazer para me preparar para o sucesso quando se trata de fazer coisas que realmente não quero fazer?

## Compartilhar

**Iniciadores de discussão:**

Procrastinação é quando adiamos fazer coisas que são exigidas ou esperadas de nós.

- Você acha fácil cumprir as coisas que são esperadas ou exigidas de você, ou acha que procrastina ou as adia?
- O que acontece quando procrastinamos?
- Por que você acha que as pessoas procrastinam quando sabem que têm coisas para fazer?



## Inspirar

**Assistir:** [Dentro da mente de um mestre procrastinador | Tim Urban](#)



**Discussão em Grande Grupo:**

- O que você acha da analogia do orador? Você já experimentou o 'macaco da gratificação instantânea' ou 'monstro do pânico' antes?

## Empoderamento

Orientar os alunos por meio de estratégias que podem ajudá-los a administrar melhor seu tempo. Peça aos alunos que compartilhem o que fazem para administrar seu tempo e agenda. Em seguida, adicione-os à lista:



- [A Técnica Pomodoro](#)
- [Experimente aplicativos que ajudam a monitorar a produtividade, como 30/30](#)
- [Realize uma auditoria de tempo para ver onde seu tempo realmente vai](#)
- [Crie uma Eisenhower Box para ajudar a priorizar suas atividades](#)

Peça aos alunos que pratiquem **um** dessas estratégias para a próxima semana e relatar seus resultados.