

# Ferramenta 1

# Diagnóstico da Realidade Atual

Genilva Campos



# Autoavaliação 360° da sua rotina de estudos para concursos públicos.

**Avalie-se nas áreas abaixo de 0 (ruim) a 10 (excelente):**

1. Foco – Você consegue manter a atenção nos estudos?
2. Disciplina – Você estuda com constância ou se perde na rotina?
3. Organização – Sua rotina de estudos é planejada ou improvisada?
4. Gestão do Tempo – Você usa bem suas horas ou vive correndo?
5. Motivação – Você sente entusiasmo ou só obrigação?
6. Saúde Emocional – Ansiedade e desânimo estão te sabotando?
7. Ambiente de Estudo – Seu espaço ajuda ou atrapalha?
8. Confiança – Você acredita que vai passar ou já se sente derrotado?

## **Notas atribuídas e reflexões:**

Use este espaço para registrar suas notas e observações:

---

---

---

---

---

## Checklist da Rotina Atual:

- ✓ Que horas você estuda?
- ✓ Quantas horas por dia?
- ✓ Quais distrações te atrapalham?
- ✓ Como está seu sono, alimentação e bem-estar?
- ✓ Qual é sua maior dificuldade hoje?
- ✓ E seu maior diferencial?

Frase de reflexão:

**“O autoconhecimento é o primeiro passo para qualquer vitória.”**