**PLANILHA DE GERENCIAMENTO DE PROCRASTINAÇÃO [](https://pt.smartsheet.com/try-it?trp=57199&utm_language=PT&utm_source=integrated+content&utm_campaign=/free-time-management-templates&utm_medium=ic+procrastination+management+worksheet+57199+word+pt&lpa=ic+procrastination+management+worksheet+57199+word+pt)**

**MARQUE OS PROBLEMAS EM CADA ÁREA ONDE VOCÊ LUTA COM PROCRASTINAÇÃO:** Use espaço em branco para áreas específicas não listadas.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SAÚDE PESSOAL / BEM-ESTAR** | |  | Dormindo o suficiente e dormindo bem |  | Acompanhando finanças / orçamento equilibrado |
|  | Dieta saudável |  | Banho / higiene |  | Recreação / Hobbies |
|  | Exercício |  | Saúde (Médico, Dentista, etc.) |  | Cumprindo prazos |
|  |  |  |  |  |  |
| **VIDA EM CASA** | |  | Pagando contas |  | Limpeza |
|  | Lavanderia |  | Encontrando novas moradias |  | Compras |
|  | Pratos |  | Manutenção / Reparos |  | Necessidades de transporte |
|  |  |  |  |  |  |
| **TRABALHO** | |  | Buscando novas oportunidades |  | Fazendo chamadas importantes |
|  | Indo trabalhar |  | Conversando com gerentes /colegas |  | Mantendo/preparando currículo |
|  | Chegando no prazo |  | Conclusão de projetos |  | Cumprindo prazos |
|  |  |  |  |  |  |
| **ESCOLA** | |  | Conclusão da pesquisa |  | Conclusão de atribuições de redação |
|  | Indo para a aula |  | Participação no trabalho de grupo |  | Mantendo formulários de ajuda financeira |
|  | Chegando no prazo |  | Fazendo lição de casa |  | Reunião com instrutores/conselheiros |
|  |  |  |  |  |  |
| **RELACIONAMENTOS PESSOAIS** | |  | Respondendo a textos |  | Terminando relacionamentos indesejados |
|  | Conversando com amigos |  | Respondendo ao e-mail |  | Comunicação com parentes |
|  | Fazendo tempo para parceiro |  | Saindo /socializando |  | Participando de eventos programados |
|  | Fazendo tempo para amigos |  | Fazendo tempo para a família |  | Lembrando ocasiões especiais |
|  |  |  |  |  |  |

**ESCOLHA UM PROBLEMA SELECIONADO ACIMA AND RESPONDER O SEGUINTE:**

|  |  |
| --- | --- |
| **QUESTÃO** |  |
| **COMO EU ME BENEFICIAR PESSOALMENTE DA REALIZAÇÃO DESTA TAREFA?** | |
|  | |
| **COMO A CONCLUSÃO DA TAREFA AFETARÁ MEU FUTURO?** | |
|  | |
| **CRIE UMA DECLARAÇÃO DE MISSÃO DETALHANDO TODOS OS RECURSOS NECESSÁRIOS, PLANO DE ATAQUE AND PRAZO.** | |
|  | |

**DISCLAIMER**

Todos os artigos, modelos ou informações fornecidos pelo Smartsheet no site são apenas para referência. Embora nos esforcemos para manter as informações atualizadas e corretas, não fazemos representações ou garantias de qualquer tipo, expressas ou implícitos, sobre a completude, precisão, confiabilidade, adequação ou disponibilidade em relação ao site ou às informações, artigos, modelos ou gráficos relacionados contidos no site. Qualquer dependência que você deposita em tais informações está, portanto, estritamente em seu próprio risco.