

# **PLANNER DO** **ESTUDANTE**

---

J83p José, Fernando Elias  
*Planner* do estudante: agenda cognitivo-comportamental para o  
sucesso em provas / Fernando Elias José. – Novo Hamburgo : Sinopsys,  
2019.  
16x23 ; 64p.

ISBN 978-85-9501-082-6

1. Psicologia – agenda cognitivo-comportamental - Estudante.  
I. Título.

CDU 159.9-057.8

---

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

FERNANDO ELIAS JOSÉ

# PLANNER DO ESTUDANTE

AGENDA  
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL  
PARA O SUCESSO  
EM PROVAS



2019

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2019  
*Planner do estudante – Agenda cognitivo-comportamental  
para o sucesso em provas*  
Fernando Elias José

Capa: *Fabiana Franck*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Assistente editorial: *Jade Arbo*

Editoração: *Formato Artes Gráficas*

Todos os direitos reservados à

**Sinopsys Editora**

Fone: (51) 3066-3690

E-mail: [atendimento@sinopsyseditora.com.br](mailto:atendimento@sinopsyseditora.com.br)

Site: [www.sinopsyseditora.com.br](http://www.sinopsyseditora.com.br)

## DADOS PESSOAIS



NOME: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ENDEREÇO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CIDADE: \_\_\_\_\_ ESTADO: \_\_\_\_\_

CEP: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

TELEFONES DE CONTATO: \_\_\_\_\_

DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

TURMA: \_\_\_\_\_ HORÁRIO: \_\_\_\_\_



# Para que Serve o *Planner* do Estudante?

Dê uma olhada nestas frases:

- Qual a melhor forma de estudar?
- Estou estudando da maneira certa?
- Meus colegas parecem estudar muito mais do que eu!
- Gostaria de estudar muito mais do que estou estudando!
- Nunca vou passar nessa prova!
- Esta prova/esse desafio não é para mim!
- Não sei nada dessa matéria!
- Meu irmão/primo/amigo entrou na faculdade/se formou/etc. muito antes de mim!
- Minha família vive me comparando com os outros!
- Como eu queria ser diferente nos estudos!
- Como eu faço para gostar de estudar?

Se identificou? É muito comum, entre estudantes, todos estarem de alguma forma se perguntando sobre ou comparando seus estudos.

Nosso intuito é proporcionar ferramentas e estratégias para que você possa ter um estudo de maior qualidade e com maior eficácia. Através deste *planner*, seus estudos ficarão mais organizados e mais claros.

Em muitos momentos, os pensamentos não param, e a nossa organização é feita de forma mental; mas agora você poderá não só es-

crever o que está pensando, sobre os estudos, mas também a forma como irá desenvolvê-los.

Aqui você irá encontrar várias dicas práticas, organizadas de forma bem objetiva, com quadros de horários, alguns lembretes e conceitos importantes que são de extrema utilidade neste momento de sua vida.

Boa organização e bons estudos!