



Mini Planner de Aprendizado Intencional



Não é sobre quanto você aprende mas
sobre não parar de aprender

Nome:

Palavra do Ano:



Como usar o Mini Planner de Aprendizado Intencional

Este planner foi criado para ajudar você a aprender algo novo a cada mês, com leveza, constância e propósito.
Ele funciona como um mapa pessoal de descobertas — simples, prático e flexível.

Passo a passo de uso:

Defina o tema do mês:

Escolha o que você quer aprender ou explorar
(ex: fotografia, oratória, inteligência emocional).

Estabeleça por que isso é importante agora:

Conecte o tema com sua fase atual de vida.
Isso dá clareza e motivação.

Escolha os formatos de aprendizagem:

Use vídeos, livros, podcasts, conversas, experiências práticas ou ferramentas digitais.

Divida a meta por semanas:

Use os espaços semanais para microtarefas que te aproximam do tema. Pequenos passos geram constância.

No fim do mês, reflita:

Registre o que aprendeu, como se sentiu e o que gostaria de aprofundar.

Quer usar seu planner da melhor forma?

Acesse o nosso guia completo em PDF com dicas práticas, exemplos e inspirações para transformar seu aprendizado:

[Guia para usar seu Mini Planner com intenção e constância.](#)

janeiro

O que quero neste mês?

Por que esse tema importa para mim?

Autoavaliação rápida

Quanto Aprendi?

Quanto me Dediquei

Quero Continuar com
esse Tema?

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Como Pretendo Aprender?

- ☐ Assistir vídeos
- ☐ Ouvir podcast
- ☐ Fazer Um Curso Online
- ☐ Assistir Vídeos ou Documentário
- ☐ Ler um Livro/ Artigo sobre o Tema
- ☐ Praticar Algo na Vida Real

NOTAS

janeiro

01

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
					1	2
3	4	5	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Metas Mensais

NOTAS

fevereiro

O que quero neste mês?

Por que esse tema importa para mim?

Autoavaliação rápida

Quanto Aprendi?

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Quanto me Dediquei

Quero Continuar com
esse Tema?

Como Pretendo Aprender?

- ☐ Assistir vídeos
- ☐ Ouvir podcast
- ☐ Fazer Um Curso Online
- ☐ Assistir Vídeos ou Documentário
- ☐ Ler um Livro/ Artigo sobre o Tema
- ☐ Praticar Algo na Vida Real

NOTAS

fevereiro

02

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

Metas Mensais

NOTAS

março

O que quero neste mês?

Por que esse tema importa para mim?

Autoavaliação rápida

Quanto Aprendi?

Quanto me Dediquei

Quero Continuar com
esse Tema?

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Como Pretendo Aprender?

- ☐ Assistir vídeos
- ☐ Ouvir podcast
- ☐ Fazer Um Curso Online
- ☐ Assistir Vídeos ou Documentário
- ☐ Ler um Livro/ Artigo sobre o Tema
- ☐ Praticar Algo na Vida Real

NOTAS

março

03

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Metas Mensais

NOTAS

abrirl

O que quero neste mês?

Por que esse tema importa para mim?

Autoavaliação rápida

Quanto Aprendi?

Quanto me Dediquei

Quero Continuar com
esse Tema?

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Como Pretendo Aprender?

- ☐ Assistir vídeos
- ☐ Ouvir podcast
- ☐ Fazer Um Curso Online
- ☐ Assistir Vídeos ou Documentário
- ☐ Ler um Livro/ Artigo sobre o Tema
- ☐ Praticar Algo na Vida Real

NOTAS

abril

04

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Metas Mensais

NOTAS

maio

05

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Metas Mensais

NOTAS

junho

O que quero neste mês?

Por que esse tema importa para mim?

Autoavaliação rápida

Quanto Aprendi?

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Quanto me Dediquei

Quero Continuar com
esse Tema?

Como Pretendo Aprender?

☐ Assistir vídeos

☐ Ouvir podcast

☐ Fazer Um
Curso Online

☐ Praticar Algo na
Vida Real

☐ Assistir Vídeos ou
Documentário

☐ Ler um Livro/
Artigo sobre o Tema

NOTAS

junho

06

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	9
14	15	16	17	18	15	16
21	22	23	20	21	22	23
28	29	30				

Metas Mensais

NOTAS

julho

O que quero neste mês?

Por que esse tema importa para mim?

Autoavaliação rápida

Quanto Aprendi?

Quanto me Dediquei

Quero Continuar com
esse Tema?

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Como Pretendo Aprender?

- ☐ Assistir vídeos
- ☐ Ouvir podcast
- ☐ Fazer Um Curso Online
- ☐ Assistir Vídeos ou Documentário
- ☐ Ler um Livro/ Artigo sobre o Tema
- ☐ Praticar Algo na Vida Real

NOTAS

julho

07

DOMINGO SEGUNDA TERÇA QUARTA QUINTA SEXTA SÁBADO

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Metas Mensais

NOTAS

agosto

O que quero neste mês?

Por que esse tema importa para mim?

Autoavaliação rápida

Quanto Aprendi?

Quanto me Dediquei

Quero Continuar com
esse Tema?

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Como Pretendo Aprender?

- ☐ Assistir vídeos
- ☐ Ouvir podcast
- ☐ Fazer Um Curso Online
- ☐ Assistir Vídeos ou Documentário
- ☐ Ler um Livro/ Artigo sobre o Tema
- ☐ Praticar Algo na Vida Real

NOTAS

agosto

08

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Metas Mensais

NOTAS

setembro

O que quero neste mês?

Por que esse tema importa para mim?

Autoavaliação rápida

Quanto Aprendi?

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Quanto me Dediquei

Quero Continuar com
esse Tema?

Como Pretendo Aprender?

☐ Assistir vídeos

☐ Ouvir podcast

☐ Fazer Um
Curso Online

☐ Praticar Algo na
Vida Real

☐ Assistir Vídeos ou
Documentário

☐ Ler um Livro/
Artigo sobre o Tema

NOTAS

setembro

09

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Metas Mensais

NOTAS

outubro

O que quero neste mês?

Por que esse tema importa para mim?

Autoavaliação rápida

Quanto Aprendi?

Quanto me Dediquei

Quero Continuar com
esse Tema?

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Como Pretendo Aprender?

- ☐ Assistir vídeos
- ☐ Ouvir podcast
- ☐ Fazer Um Curso Online
- ☐ Assistir Vídeos ou Documentário
- ☐ Ler um Livro/ Artigo sobre o Tema
- ☐ Praticar Algo na Vida Real

NOTAS

outubro

10

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Metas Mensais

NOTAS

novembro

O que quero neste mês?

Por que esse tema importa para mim?

Autoavaliação rápida

Quanto Aprendi?

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Quanto me Dediquei

Quero Continuar com
esse Tema?

Como Pretendo Aprender?

- ☐ Assistir vídeos
- ☐ Ouvir podcast
- ☐ Fazer Um Curso Online
- ☐ Assistir Vídeos ou Documentário
- ☐ Ler um Livro/ Artigo sobre o Tema
- ☐ Praticar Algo na Vida Real

NOTAS

novembro

11

DOMINGO SEGUNDA TERÇA QUARTA QUINTA SEXTA SÁBADO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Metas Mensais

NOTAS

dezembro

O que quero neste mês?

Por que esse tema importa para mim?

Autoavaliação rápida

Quanto Aprendi?

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Quanto me Dediquei

Quero Contiunuar com
esse Tema?

Como Pretendo Aprender?

- ☐ Assistir vídeos
- ☐ Ouvir podcast
- ☐ Fazer Um
Curso Online
- ☐ Praticar Algo na
Vida Real
- ☐ Assistir Vídeos ou
Documentário
- ☐ Ler um Livro/
Artigo sobre o Tema

NOTAS

dezembro

12

DOMINGO SEGUNDA TERÇA QUARTA QUINTA SEXTA SÁBADO

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	17	18
20	21	22	23	24	24	25
27	28	29	30	31		

Metas Mensais

NOTAS