



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?

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

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

Praticar Algo na
Vida Real

Assistir Vídeos ou
Documentário

Ler um Livro/
Artigo sobre o Tema

NOTAS

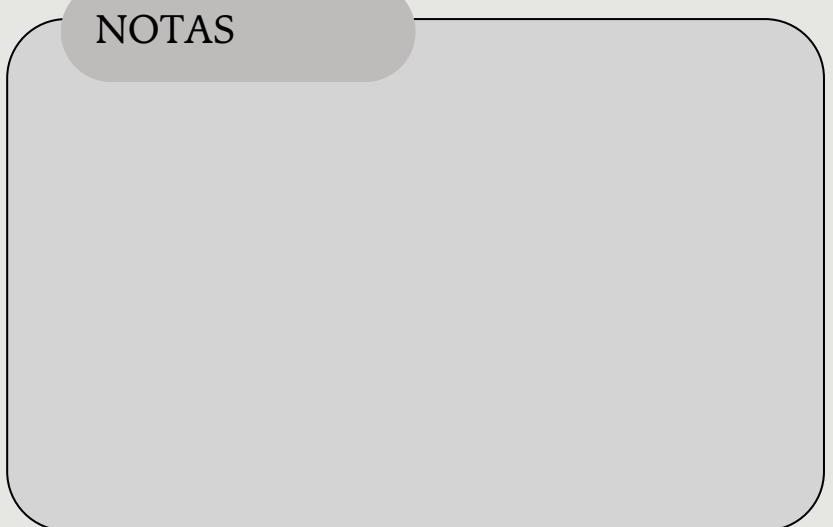
fevereiro

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

Metas Mensais

NOTAS



março

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

NOTAS

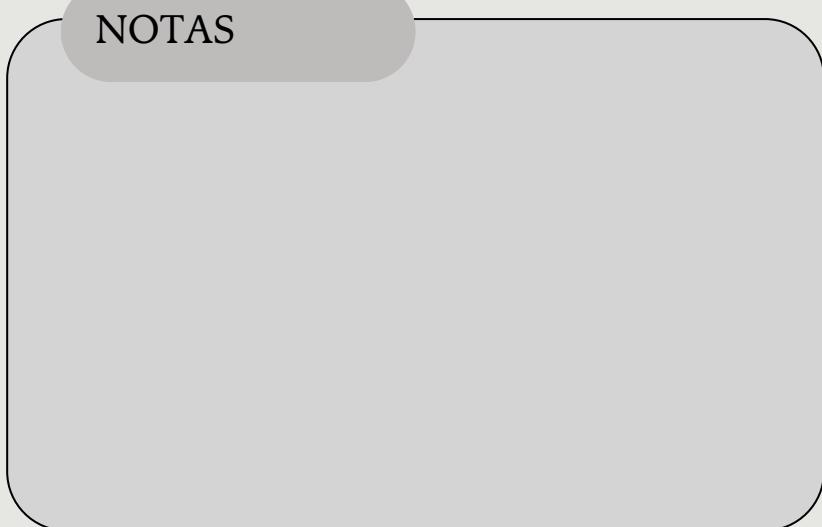
março

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



abrir

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

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?

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

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?

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

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

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?

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

10

outubro

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

NOTAS

11

novembro

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 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

12

dezembro

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