

Sumário

Capítulo 1 – Saindo da zona de conforto

- 1.1. Abandone suas desculpas
 - 1.1.1. Nossas desculpas muitas vezes são justas, porém devem ser superadas
- 1.2. Atitudes diferentes
- 1.3. Não deixe a procrastinação dominar você
- 1.4. A sua capacidade é muito maior do que você imagina
- 1.5. Não espere que façam por você
- 1.6. Assuma a responsabilidade da sua escolha
- 1.7. Você está investindo em um projeto de vida
- 1.8. Informações importantes do capítulo 1

Capítulo 2 – Da expectativa à realidade: os grandes desafios da rotina de um concursando

- 2.1. Os dias são sempre iguais
- 2.2. Solidão
- 2.3. Medos
- 2.4. Estudar requer paciência
- 2.5. Transformando um objetivo pessoal em objetivo familiar
- 2.6. Quando descobri que milhares de pessoas tiveram a mesma ideia: fazer concurso público
- 2.7. Segura o tempo. Ele voa!
- 2.8. Informações importantes do capítulo 2

Capítulo 3 – Os três pilares da aprovação

- 3.1. Trace sua estratégia de estudos
 - 3.1.1. Escolha do concurso ou área
 - 3.1.2. Análise dos últimos editais
 - 3.1.3. Planejamento
- 3.2. Preparação
 - 3.2.1. Estrutura emocional
 - 3.2.2. Convívio familiar
 - 3.2.3. Descanse

- 3.2.4. Faça concursos e provas anteriores
- 3.2.5. Relacione-se com pessoas com o mesmo objetivo
- 3.2.6. Trabalhar e estudar
- 3.3. Execução
- 3.4. Informações importantes do capítulo 3

Capítulo 4 – Mudança de hábitos

- 4.1. A força do hábito
- 4.2. Por que ter o hábito de estudar?
- 4.3. Como desenvolver o hábito de estudar
- 4.4. Descubra prazer em estudar
- 4.5. Não seja preguiçoso
- 4.6. Cuidado com os ladrões do seu tempo!
- 4.7. Esteja aberto a mudanças
- 4.8. Estude sempre além do esperado
- 4.9. Informações importantes do capítulo 4

Capítulo 5 – Organização e resultados

- 5.1. Estratégia
- 5.2. Como definir metas
 - 5.2.1. Estabeleça metas reais
 - 5.2.2. Não deixe a meta criada somente na sua memória. Coloque-a no papel
 - 5.2.3. Fracione a sua grande meta em metas menores
 - 5.2.4. Estabeleça metas específicas
 - 5.2.5. Avalie periodicamente o seu compromisso com a meta
 - 5.2.6. Registre o resultado de suas metas
 - 5.2.7. Pense em estratégias para que as metas sejam alcançadas
- 5.3. Quantidade não é qualidade
- 5.4. Conheça a banca examinadora e atenha-se ao edital
- 5.5. Perfil das principais bancas examinadoras
 - 5.5.1. Fundação Carlos Chagas (FCC)
 - 5.5.2. Fundação Getulio Vargas (FGV)
 - 5.5.3. Escola de Administração Fazendária (ESAF)
 - 5.5.4. Centro Brasileiro de Pesquisa em Avaliação e Seleção e de Promoção de Eventos (CEBRASPE) ou (CESPE)
 - 5.5.5. Fundação para o Vestibular da Universidade Estadual Paulista (VUNESP)

- 5.6. Materiais de estudo
- 5.7. Encontre o equilíbrio
- 5.8. Quadro de horários x ciclo de estudo
 - 5.8.1. Quadro de horários
 - 5.8.2. Ciclo de estudo
 - 5.8.3. Questões relevantes sobre o quadro de horários x ciclos
- 5.9. Revisões
 - 5.9.1. Ciclo de revisões
 - 5.9.2. Como fazer as revisões
 - 5.9.3. Dicas para o seu fichamento
- 5.10. Como elaborar resumos úteis
- 5.11. Dez erros que você comete sem perceber
 - 5.11.1. Estudar com anotações de outras pessoas
 - 5.11.2. Estudar com material inadequado
 - 5.11.3. Estudar somente quando o edital é publicado
 - 5.11.4. Fugir do conteúdo programático do edital
 - 5.11.5. Não ter momentos de descanso
 - 5.11.6. Falta de paciência
 - 5.11.7. Confiar na compensação
 - 5.11.8. Não ter um planejamento de estudo
 - 5.11.9. Não dar a importância necessária à resolução de questões e exercícios
 - 5.11.10. Comparar-se a outras pessoas
- 5.12. A importância dos simulados
- 5.13. Informações importantes do capítulo 5

Capítulo 6 – Como a determinação me levou à aprovação

- 6.1. A importância do foco na preparação
- 6.2. Saiba dizer não!
- 6.3. Parte da sua aprovação depende da sua força de vontade e persistência
- 6.4. Toda hora é hora de estudar
- 6.5. O que podemos aprender com um atleta
 - 6.5.1. Planejamento
 - 6.5.2. Disciplina
 - 6.5.3. Motivação
 - 6.5.4. Persistência
 - 6.5.5. Foco
 - 6.5.6. Capacidade de lidar com pressões

6.5.7. Treino

6.5.8. Metas

6.6. Informações importantes do capítulo 6

Capítulo 7 – Como estudar após a publicação do edital

7.1. O edital foi publicado. E agora?

7.1.1. Analise o edital do seu concurso

7.2. Como estudar após o edital publicado

7.3. Como estudar na semana da prova

7.4. O que fazer no dia da prova

7.4.1. *Checklist* do dia da prova

7.4.2. Outras recomendações

7.5. Estratégia de realização de prova

7.5.1. Dicas para um “chute” consciente nas provas de múltipla escolha!!

7.6. Como responder questões discursivas

7.7. Informações importantes do capítulo 7

Capítulo 8 – O que eu aprendi com as reprovações

8.1. É o momento de verificar o que não deu certo

8.2. Seja humilde. Você nunca sabe o suficiente

8.3. Cada concurso prestado é uma nova experiência

8.4. Não fique no meio do caminho, já tem muita gente por lá!

8.5. Informações importantes do capítulo 8

Capítulo 9 – Vida de concursado

9.1. Estabilidade econômica e no serviço público

9.2. Não se acomode

9.3. Um recado para você

9.4. Informações importantes do capítulo 9

Referências bibliográficas