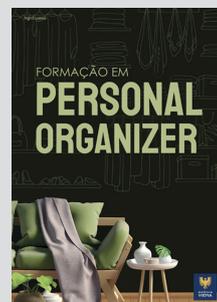


Plano de Aula

Formação em Personal Organizer

18 Horas (aulas de 1 hora)



AULA 1

Capítulo 1 - O Mercado da Organização Profissional

- 1.1. Quem é o Personal Organizer?

AULA 2

Capítulo 2 - A Casa Organizada no Século 21

- 2.1. Organização Agiliza as Rotinas Pessoais e Domésticas
- 2.2. Casa Organizada é mais Fácil de Limpar
- 2.3. Organização Reduz o Desperdício
- 2.4. Bagunça Causa Estresse nos Relacionamentos

AULA 3

Capítulo 3 - Tríade da Organização

- 3.1. Utilidade
- 3.2. Praticidade
- 3.3. Visualização

AULA 4

Capítulo 3 - Tríade da Organização

- 3.4. Conceitos Básicos de Organização
 - 3.4.1. Defina um Lugar Para Cada Coisa
 - 3.4.2. Arrumar é Diferente de Organizar
 - 3.4.3. Padronizar Faz Parte da Organização
 - 3.4.4. Pense Verticalmente e Otimize os Espaços
 - 3.4.5. Atribua Locais Privilegiados para os Objetos mais Usados

AULA 5

Capítulo 4 - Principais Erros ao Começar a Organizar a Casa

- 4.1. Começar pelo Ambiente mais Trabalhoso
- 4.2. Iniciar a Organização Retirando Tudo o que há no Armário, de uma Única Vez!
- 4.3. Começar o Descarte pelos Objetos de Maior Apego Emocional
- 4.4. Organizar Vários Ambientes ao Mesmo Tempo

AULA 6

Capítulo 5 - O Passo a Passo da Organização

- 5.1. Qual o Objetivo da Organização?
- 5.2. Traçando um Plano de Ação
- 5.3. Quanto Tempo Leva para Organizar a Casa?

AULA 7

Capítulo 6 - Organização na Prática: Método Organiza e Descomplica

- 6.1. Passo 1: Avaliar e Descartar
- 6.2. Passo 2: Separar e Categorizar
- 6.3. Passo 3: Reorganizar no Setor Adequado
- 6.4. Passo 4: Etiquetar e Fotografar
- 6.5. Passo 5: Ensinar as Técnicas de Organização
- 6.6. Passo 6: Manter os Armários Organizados

AULA 8

Capítulo 7 - Como Fazer o Detox nos Armários

- 7.1. Descartar não é Jogar no Lixo
- 7.2. Foco no que Precisa Ficar, não no que vai Embora
- 7.2.1. Sim, Podemos Descartar "Coisas Boas"
- 7.3. Desapegue do que faz Você se Sentir Mal
- 7.4. Caixa das Boas Recordações

AULA 9

Capítulo 8 - Produtos Organizadores

- 8.1. Principais Funções dos Produtos Organizadores
- 8.1.1. Delimitar o Espaço de Cada Objeto que Está Sendo Organizado
- 8.1.2. Otimizar o Espaço
- 8.1.3. Melhorar a Visualização
- 8.1.4. Proteger do Ambiente Externo
- 8.2. Como Acertar na Escolha dos Produtos

AULA 10

Capítulo 9 - Organizando a Cozinha e a Despensa

- 9.1. Avalie a Frequência de Uso de Cada Objeto
- 9.2. Elimine as Duplicidades
- 9.3. Setorizando as Áreas de Trabalho na Cozinha
- 9.4. Panelas
- 9.5. Gaveta de Utensílios
- 9.6. Talheres
- 9.7. Travessas e Assadeiras
- 9.8. Pratos e Jogos de Jantar
- 9.9. Acessórios para Petiscos e Aperitivos

AULA 11

Capítulo 9 - Organizando a Cozinha e a Despensa

- 9.10. Copos, Xícaras e Taças
- 9.11. Jarras
- 9.12. Acessórios de Mesa Posta
- 9.13. Temperos
- 9.14. Potes de Vidro e Plástico
- 9.15. Roupa de Mesa
- 9.16. Organizando a Despensa de Alimentos
- 9.17. Organizando a Geladeira

AULA 12

Capítulo 10 - Lavanderia e Área de Serviço

- 10.1. Como Fazer o Detox
- 10.2. Cestos e Caixas: Aliados na Organização

AULA 13

Capítulo 11 - Organização de Banheiros

- 11.1. Mantenha na Bancada Apenas o Essencial
- 11.2. Organize Prateleiras e Gavetas
- 11.3. Maquiagem
- 11.4. Acessórios de Cabelo
- 11.5. Roupões e Toalhas
- 11.6. Perfumes: Riscos de Armazenar no Banheiro
- 11.7. Medicamentos: Organização e Descarte Seguro
- 11.8. Cesto de Roupas Sujas

AULA 14

Capítulo 12 - Armários de Quarto

- 12.1. Comece pela Sessão Detox
- 12.2. Separe e Categorize as Peças
- 12.3. Reorganizar e Setorizar
- 12.4. Como Escolher Cabides
- 12.5. Tipos de Cabides e de Acessórios
- 12.6. Devo Pendurar ou Dobrar?
- 12.7. Calças Jeans, Social, de Sarja e Alfaiataria
- 12.8. Roupas de Couro
- 12.9. Camisas Sociais

AULA 15

Capítulo 12 - Armários de Quarto

- 12.10. Casacos, Ternos e Jaquetas
- 12.11. Blusas Femininas
- 12.12. Vestidos
- 12.13. Saias
- 12.14. Shorts e Bermudas
- 12.15. Camisetas
- 12.16. Camisas Polo

AULA 16

Capítulo 12 - Armários de Quarto

- 12.17. Roupas de Ginástica e Esportivas
- 12.18. Meias
- 12.19. Roupas Íntimas Femininas e Masculinas
- 12.20. Pijamas e Roupas de Dormir
- 12.21. Roupa de Praia e Piscina
- 12.22. Malha de Lã, Tricô e Moletom
- 12.23. Calçados

AULA 17

Capítulo 12 - Armários de Quarto

- 12.24. Gravatas
- 12.25. Cintos
- 12.26. Lenços e Cachecóis
- 12.27. Bolsas
- 12.28. Óculos
- 12.29. Joias e Bijuterias
- 12.30. Perfumes

AULA 18

Capítulo 12 - Armários de Quarto

- 13. Organização da Roupa de Cama e Banho
- 13.1. Toalhas
- 13.2. Jogos de Lençol
- 13.3. Mantas, Cobertores e Edredons