

1. DEFINA SUA JORNADA

Aqui define-se o objetivo ao final da jornada

2. IDENTIFIQUE AS BASES DE CONHECIMENTO

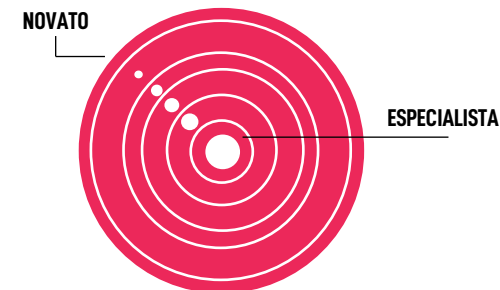
Descreva quais as bases de conhecimento para essa jornada: Vídeos, Podcasts, livros, artigos e afins

3. ONDE ESTOU NA JORNADA DE DESENVOLVIMENTO?

Mostre seu autoconhecimento e vulnerabilidade: Mindset Crescimento



4. ONDE DESEJO ESTAR?



5. O QUE ESCLARECI SOBRE O TEMA?

Resuma a aprendizagem até esse momento.

Use seu poder de síntese, e utilize-se de *bullets points*

6. ONDE APLICAREI O CONHECIMENTO?

É importante saber qual o foco principal de seu uso



PESSOAL



ACADÊMICO



PROFISIONAL



Método
POMODORO



1. Repita quantas vezes desejar
2. Um pomodoro para cada assunto
3. Não pule NENHUM intervalo proposto

7. RELEMBRE SUA JORNADA

Transcreva a jornada apontada no item 1 do Canvas

8. QUEBRE SUA META EM SPRINTS

Embora seu objetivo esteja descrito no item 7, use as lacunas abaixo e aponte o que você fará para aproximar-se de sua meta em **24 horas**, **em 7 dias** e **em 30 dias**

24
horas

7
dias

30
dias



Onion
learning

WhatsApp
[+55 11 98489 7441](https://wa.me/5511984897441)

E-mail
leo@onion-learning.com

Site
onion-learning.com

Redes Sociais Onion Learning
[linkedin.com/company/onion-learning](https://www.linkedin.com/company/onion-learning)
[@onionlearning](https://www.linkedin.com/company/onion-learning)

Redes Sociais Léo Carvalho
[linkedin.com/in/leodicarvalho](https://www.linkedin.com/in/leodicarvalho)
[@leodicarvalho](https://www.linkedin.com/in/leodicarvalho)