

5-561 - Casa Organizada

Plano de Aula 18 Aulas (Aulas de 1 hora)



Aula 1

Capítulo 1 - O Mercado da Organização Profissional

1.1. Quem é o Personal Organizer?	18
---	----

Aula 2

Capítulo 2 - A Casa Organizada no Século 21

2.1. Organização Agiliza as Rotinas Pessoais e Domésticas	27
2.2. Casa Organizada é mais Fácil de Limpar	28
2.3. Organização Reduz o Desperdício	29
2.4. Bagunça Causa Estresse nos Relacionamentos	30

Aula 3

Capítulo 3 - Tríade da Organização

3.1. Utilidade	37
3.2. Praticidade	38
3.3. Visualização	38

Aula 4

Capítulo 3 - Tríade da Organização

3.4. Conceitos Básicos de Organização	38
3.4.1. Defina um Lugar Para Cada Coisa	39
3.4.2. Arrumar é Diferente de Organizar	40
3.4.3. Padronizar Faz Parte da Organização	41
3.4.4. Pense Verticalmente e Otimize os Espaços	43
3.4.5. Atribua Locais Privilegiados para os Objetos mais Usados	44

Aula 5

Capítulo 4 - Principais Erros ao Começar a Organizar a Casa

4.1. Começar pelo Ambiente mais Trabalhoso	51
4.2. Iniciar a Organização Retirando Tudo o que há no Armário, de uma Única Vez!	52
4.3. Começar o Descarte pelos Objetos de Maior Apego Emocional	53
4.4. Organizar Vários Ambientes ao Mesmo Tempo	53

Aula 6

Capítulo 5 - O Passo a Passo da Organização

5.1. Qual o Objetivo da Organização?	60
5.2. Traçando um Plano de Ação	62
5.3. Quanto Tempo Leva para Organizar a Casa?	64

Aula 7

Capítulo 6 - Organização na Prática: Método Organiza e Descomplica

6.1. Passo 1: Avaliar e Descartar	71
6.2. Passo 2: Separar e Categorizar	73
6.3. Passo 3: Reorganizar no Setor Adequado	73
6.4. Passo 4: Etiquetar e Fotografar	74
6.5. Passo 5: Ensinar as Técnicas de Organização	75
6.6. Passo 6: Manter os Armários Organizados	76

Aula 8

Capítulo 7 - Como Fazer o Detox nos Armários

7.1. Descartar não é Jogar no Lixo	86
7.2. Foco no que Precisa Ficar, não no que vai Embora	87
7.2.1. Sim, Podemos Descartar "Coisas Boas"	88
7.3. Desapegue do que faz Você se Sentir Mal	89
7.4. Caixa das Boas Recordações	91

Aula 9

Capítulo 8 - Produtos Organizadores

8.1. Principais Funções dos Produtos Organizadores.....	98
8.1.1. Delimitar o Espaço de Cada Objeto que Está Sendo Organizado	98
8.1.2. Otimizar o Espaço	99
8.1.3. Melhorar a Visualização.....	99
8.1.4. Proteger do Ambiente Externo	100
8.2. Como Acertar na Escolha dos Produtos	100

Aula 10

Capítulo 9 - Organizando a Cozinha e a Despensa

9.1. Avalie a Frequência de Uso de Cada Objeto	110
9.2. Elimine as Duplicidades.....	111
9.3. Setorizando as Áreas de Trabalho na Cozinha.....	111
9.4. Painéis	112
9.5. Gaveta de Utensílios	114
9.6. Talheres	116
9.7. Travessas e Assadeiras	118
9.8. Pratos e Jogos de Jantar	120
9.9. Acessórios para Petiscos e Aperitivos.....	121

Aula 11

Capítulo 9 - Organizando a Cozinha e a Despensa

9.10. Copos, Xícaras e Taças	122
9.11. Jarras	124
9.12. Acessórios de Mesa Posta	124
9.13. Temperos.....	125
9.14. Potes de Vidro e Plástico.....	126
9.15. Roupas de Mesa.....	127
9.16. Organizando a Despensa de Alimentos	129
9.17 Organizando a Geladeira.....	133

Aula 12

Capítulo 10 - Lavanderia e Área de Serviço

10.1. Como Fazer o Detox	143
10.2. Cestos e Caixas: Aliados na Organização.....	145

Aula 13

Capítulo 11 - Organização de Banheiros

11.1. Mantenha na Bancada Apenas o Essencial.....	152
11.2. Organize Prateleiras e Gavetas	152
11.3. Maquiagem	153
11.4. Acessórios de Cabelo	155
11.5. Roupões e Toalhas	157
11.6. Perfumes: Riscos de Armazenar no Banheiro.....	157
11.7. Medicamentos: Organização e Descarte Seguro	158
11.8. Cesto de Roupas Sujas.....	159

Aula 14

Capítulo 12 - Armários de quarto

12.1. Comece pela Sessão Detox	166
12.2. Separe e Categorize as Peças	166
12.3. Reorganizar e Setorizar	167
12.4. Como Escolher Cabides.....	168
12.5. Tipos de Cabides e de Acessórios.....	169
12.6. Devo Pendurar ou Dobrar?	172
12.7. Calças Jeans, Social, de Sarja e Alfaiataria.....	173
12.8. Roupas de Couro.....	176
12.9. Camisas Sociais	176

Aula 15

Capítulo 12 - Armários de quarto

12.10. Casacos, Ternos e Jaquetas	177
12.11. Blusas Femininas.....	178

12.12. Vestidos.....	179
12.13. Saias.....	180
12.14. Shorts e Bermudas.....	181
12.15. Camisetas.....	183
12.16. Camisas Polo.....	187

Aula 16

Capítulo 12 - Armários de quarto

12.17. Roupas de Ginástica e Esportivas.....	188
12.18. Meias.....	191
12.19. Roupas Íntimas Femininas e Masculinas.....	192
12.20. Pijamas e Roupas de Dormir.....	195
12.21. Roupas de Praia e Piscina.....	196
12.22. Malha de Lã, Tricô e Moletom.....	197
12.23. Calçados.....	201

Aula 17

Capítulo 12 - Armários de quarto

12.24. Gravatas.....	205
12.25. Cintos.....	206
12.26. Lenços e Cachecóis.....	207
12.27. Bolsas.....	207
12.28. Óculos.....	209
12.29. Joias e Bijuterias.....	210
12.30. Perfumes.....	211

Aula 18

Capítulo 12 - Armários de quarto

13. Organização da Roupade Cama e Banho.....	221
13.1. Toalhas.....	225
13.2. Jogos de Lençol.....	225
13.3. Mantas, Cobertores e Edredons.....	227