

# 5-561 - Casa Organizada

## Plano de Aula 18 Aulas (Aulas de 1hora)



### 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. Panelas .....	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. Roupa 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 <b>Detox</b> .....	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. Roupa 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