

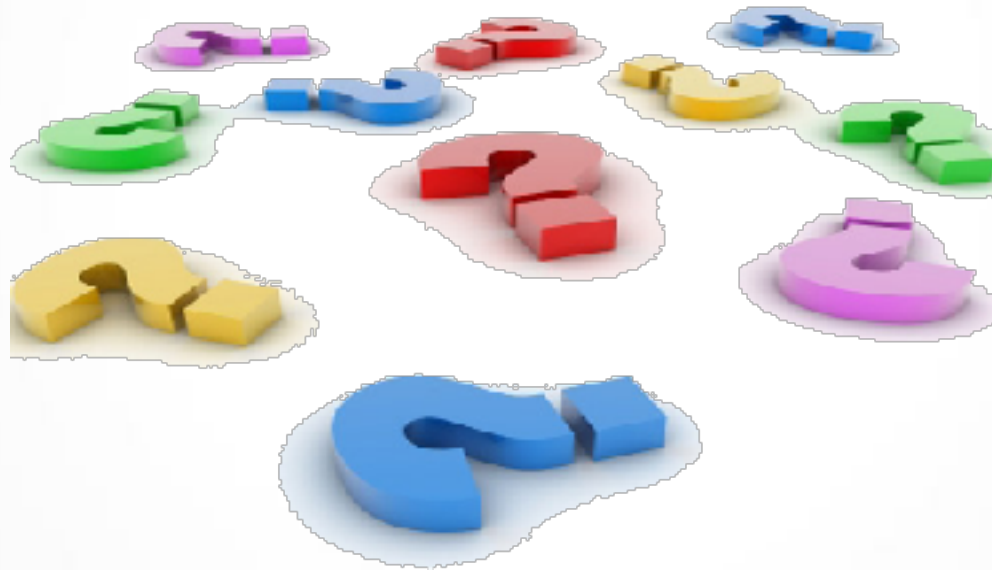
NADis/UFRN

Como fazer um projeto de vida



wendell Araújo
COACH SISTÊMICO

Perguntas?



wendellaraujo.com




coach@wendellaraujo.com 99987-8091

Descubra o **Líder** que há em você!



Wendell Araújo
COACH SISTÊMICO

 Curtiu ▾

 Enviar mensagem

... Mais ▾

Fale conosco

Projeto de vida



O que é um projeto de vida?

- Objetivo
- Prazo
- Estratégia
- Recursos
- Avaliação

Projeto de vida



Como começar?

- Lista dos Sonhos;
- Roda da Vida;
- Matriz da Mudança.

Lista dos sonhos



Faça uma lista dos seus maiores sonhos

- Sonhos de criança;
- Sonhos de adulto;
- Sonhos esquecidos;
- Sonhos que te motivam.

Filtro dos sonhos



Marque uma estrela para cada resposta **SIM**

- ★É possível realizar?
- ★Vale a pena alcançar?
- ★Me dará o que eu quero?
- ★Vale a pena o esforço?

Lista dos objetivos



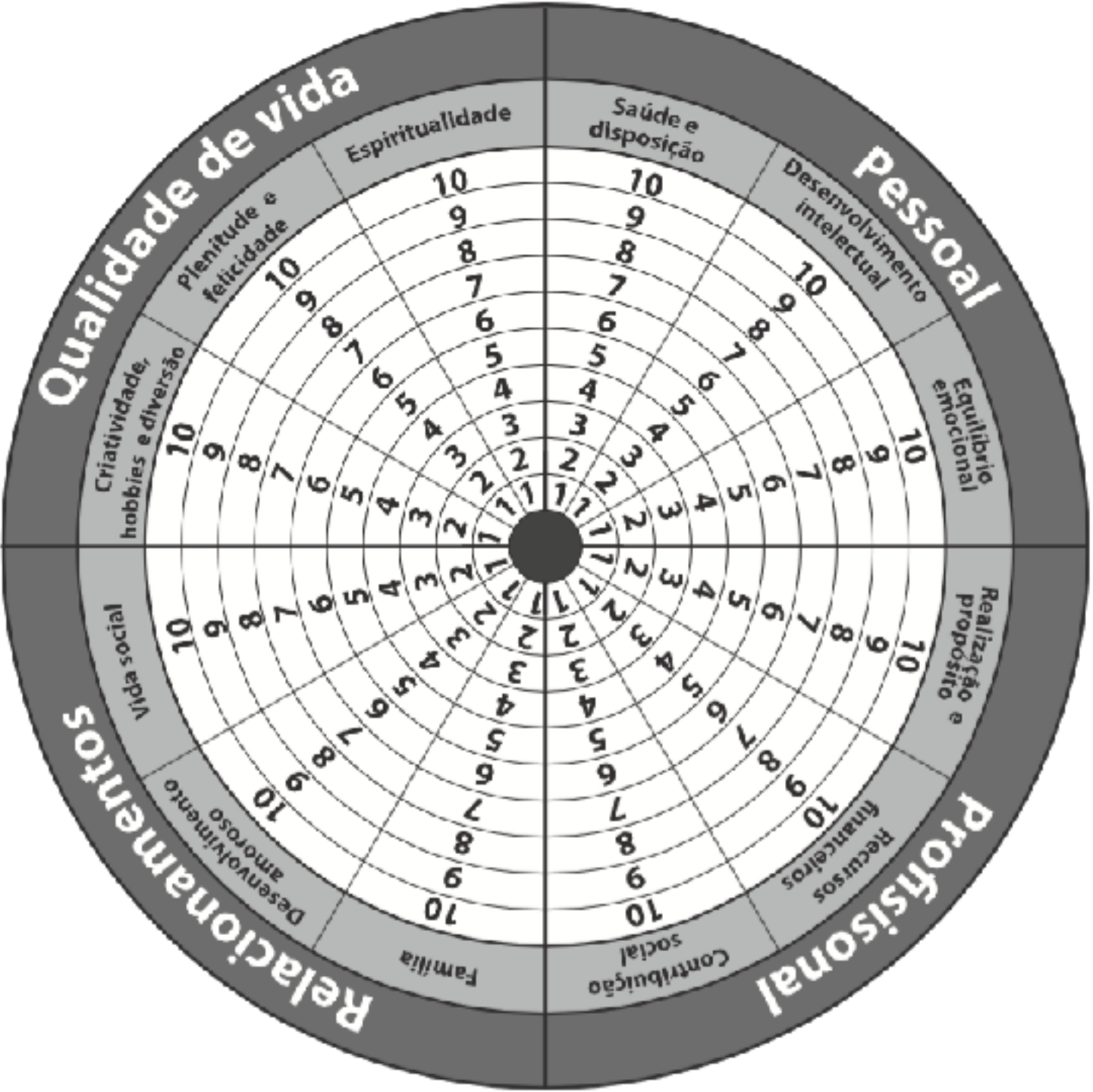
Transformando sonhos em objetivos

- Transcreva os sonhos que tem 4 estrelas;
- Descreva um ou mais objetivos para cada sonho;
- Em quanto tempo (meses ou anos) fará cada objetivo?
- Ordene os objetivos pelo prazo de realização.

Roda da Vida



DINÂMICA & TAREFA

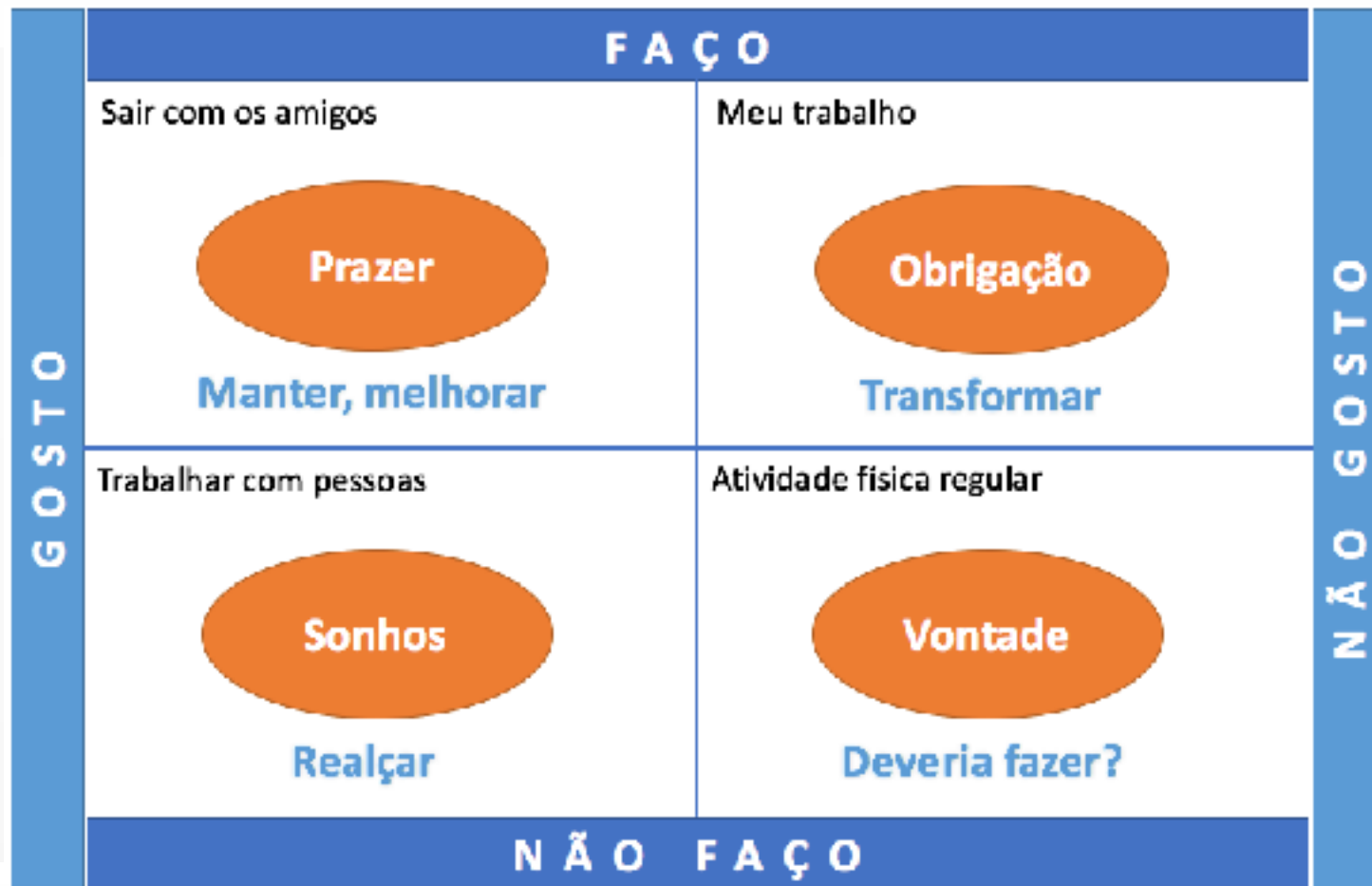


Matriz da mudança



		FAÇO	
GOSTO			
		NÃO FAÇO	

Matriz da mudança



Matriz da mudança



Ações da mudança

- Ações para manter ou melhorar prazeres;
- Ações para transformar obrigações;
- Ações para realçar sonhos;
- Ações para o que deveria fazer.

Exercício dos 7 passos



1. Escreva uma meta que só dependa de você para realizar;
2. Escreva o motivo que te leva a desejar isso;
3. O que você terá de bom quando realizar essa meta?
4. Há alguém que não ficará feliz com essa conquista?
5. Escreva, pelo menos, 3 formas diferentes de chegar a essa meta;
6. Estabeleça uma data, um prazo para você iniciar e concluir;
7. Releia tudo o que escreveu e corrija se necessário.

Planilha 5W2H



Detalhamento de ações

- What - O que será feito?
- Who - Quem fará?
- When - Quando será feito?
- Where - Onde será feito?
- Why - Por que será feito?
- How - Como será feito?
- How much - Quanto custará?

Planilha 5W2H



O QUE	QUEM	QUANDO	ONDE	PORQUE	COMO	QUANTO CUSTARÁ	ELEMENTOS LIMITANTES	RECURSOS NECESSÁRIOS
Descreva todas as ações para alcançar o objetivo principal	Defina um responsável (você mesmo, ou outra pessoa que possa lhe ajudar)	Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida	Defina onde as ações serão/deverão ser realizadas	Descreva quais os benefícios que cada ação lhe trará	Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada	Defina os custos de cada ação, para verificar a sua viabilidade	Descreva tudo o que pode dificultar o cumprimento da tarefa	Descreva quais os recursos (materiais ou emocionais) necessários para cada ação

Tarefa de casa



Diário de Bordo

Diário de bordo – Programa de Desenvolvimento da Gestão

Dia _____ - Data _____/_____/_____

1) Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

1.1) Que ideia você pode ter hoje para contribuir na construção de um mundo melhor de se viver no tempo presente? Como você pode colocar isso em prática?

2) Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3) Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3.1) Numa escala de 0 a 10, o quanto você acredita que estas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4) Gratidão: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear esta ação como suas “bênçãos diárias”.

1. _____
2. _____
3. _____

Meditação do Perdão

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou (escreva seu nome completo) _____

2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou _____

3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas.

Obrigado



“O maior potencial do ser humano é ele mesmo. Todos os recursos de que precisa já tem dentro de si. Se não, não saberia que precisa.”

Wendell Araújo