

DEFINIÇÃO DO OBJETIVO

Cole do outro lado da folha uma imagem que represente o seu objetivo

PRISCILLA
DE JESUS

O QUE?

OBJETIVO Contextualizado, específico, positivo, iniciado e mantido pelo indivíduo, alcançável. O QUE? QUANDO? ONDE? COM QUEM?

EVIDÊNCIA Qual evidência de que você conseguiu?

POR QUE?

MOTIVADORES/SENTIMENTO

O que você/outras ganham com isso?
Como você vai se sentir quando realizar o objetivo?

SABOTADORES

O que você/outras perdem com isso?
O que você pode fazer para minimizar as perdas?

VALORES

Por que isso é importante?
Qual é a relevância?

COMO?

ESTRATÉGIAS

Quais as formas para você conseguir isso?

AÇÕES

Quais os passos para chegar ao objetivo?

PRIMEIRO PASSO:

GRAU DE COMPROMETIMENTO:

RECURSOS

DO QUE / DE QUEM VOCÊ VAI PRECISAR?

QUANDO: __/__/__

Ass. de comprometimento:

DESENHE AQUI: