# My Personal Action Plan

# Desafio 1: Manter o foco

**Desafios que talvez eu enfrente...**  
Talvez me concentrar demais e acabar perdendo o horário de almoço e horário de entrega, focando apenas no estudo.

# Ações Concretas (Manter o foco)

**Quais são os passos concretos que posso dar para me ajudar a superar os desafios/obstáculos?  
  
Escreva pelo menos 3 passos/ações.**  
Ter horário reservado no calendário para tudo que estou fazendo, música para concentrar e fones anti-ruido.

# Desafio 2: Sentir-se isolado/a/e

**Desafios que talvez eu enfrente...**  
Talvez a falta de comunicação, olho no olho, interação presencial.

# Ações Concretas (Sentir-se isolado)

**Quais são os passos concretos que posso dar para me ajudar a superar os desafios/obstáculos?  
  
Escreva pelo menos 3 passos/ações.**  
fazer pausas e ir a janela, conversar com pessoas no teams e fazer parte de um grupo de estudos.

# Desafio 3: Manter a motivação

**Desafios que talvez eu enfrente...**  
Manter-se motivado, esse é um desafio que já superei em outros cursos, acho que mais por medo da situação financeira em casa.

# Ações Concretas (Manter a motivação)

**Quais são os passos concretos que posso dar para me ajudar a superar os desafios/obstáculos?  
  
Escreva pelo menos 3 passos/ações.**  
Ter uma conversa com minha mãe para ela me deixar menos preocupado, ter pessoas em que eu possa me apoiar enquanto não estou me sentindo motivado e ter muita positividade, falar para mim mesmo que eu posso eu consigo e minha vida pela frente vai ser muito melhor com esse curso.