**MAPA – Material de Avaliação Prática da Aprendizagem**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Acadêmico: Hendryl Nogueira de Quadros** | **R.A. 23107781-5** | |
| **Curso: Análise e Desenvolvimento de Sistemas** | | |
| **Disciplina: GO! Projeto de vida** | | |
| **Valor da atividade: 3,00** | | **Prazo: 02/06/2023** |

**Instruções Institucionais para Realização da Atividade**

1. Todos os campos acima deverão ser devidamente preenchidos;
2. É obrigatória a utilização deste formulário para a realização do MAPA;
3. Esta é uma atividade individual. Caso identificado cópia de colegas, o trabalho de ambos sofrerá decréscimo de nota;
4. Utilizando este formulário, realize sua atividade, salve em seu computador, renomeie e envie em forma de anexo no campo de resposta da atividade MAPA;
5. Formatação exigida para esta atividade: documento Word, Fonte Arial ou Times New Roman tamanho 12, Espaçamento entre linhas 1,5, texto justificado;
6. Ao utilizar quaisquer materiais de pesquisa referência conforme as normas da ABNT;
7. Critérios de avaliação: Utilização do template; atendimento ao Tema; Constituição dos argumentos e organização das Ideias; Correção Gramatical e atendimento às normas ABNT.

**Em caso de dúvidas, entre em contato com seu Professor Mediador. Bons estudos!**

1 ) **Realize a autoavaliação dos Pilares da Vida**. Atribua uma pontuação para cada item avaliado, sendo 0 (zero) representando nenhuma satisfação e 10 (dez) representando máxima satisfação. Na sequência reflita e identifique em quais pilares você está com maior grau de satisfação ou insatisfação.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pilar** | **Descrição** | **Nota ( A pontuação da avaliação deve ser de 0 à 10)** |
| **Espiritualidade** | Este pilar refere-se ao seu relacionamento com a fé que você possui, independente de qual seja. | **7** |
| **Família** | Refere-se à qualidade de vida em família, à harmonia que existe entre os membros, à afetividade, ao toque e à validação, capacidade de perdoar e conviver, amorosamente, apesar das diferenças pessoais. | 10 |
| **Relação Conjugal** | Este pilar retrata a harmonia e o amor existente entre o casal. O nível de diálogo, afetividade, respeito, compreensão, flexibilidade, dedicação e intimidade. | 0 |
| **Saúde e Bem-estar** | Refere-se ao estado de saúde, à vitalidade e à disposição física do indivíduo. Neste quesito, avalia-se, também, a energia e a flexibilidade, qualidade de vida e saúde. | 10 |
| **Social e Lazer** | Este pilar reflete a qualidade e a quantidade das amizades e as interações sociais, avaliando, assim, a profundidade, a intimidade, a confiança e a maturidade dos relacionamentos. | 10 |
| **Financeiro** | Retrata a sua relação com o dinheiro, não apenas quanto ganha, mas também como gasta e quanto poupa ou investe. De forma geral, este pilar pode ser orientado pelo balancete pessoal. | 4 |
| **Profissional** | Este pilar relaciona-se com a carreira profissional, seu crescimento e seu nível de desempenho do ponto de vista da empresa, dos fornecedores e dos clientes. | 6 |
| **Desenvolvimento pessoal** | Representa o quanto você tem investido e se dedicado em buscar o desenvolvimento pessoal, seja na perspectiva intelectual, cultural, humana. | 7 |
| **Realização e Propósito** | Refere-se ao quanto você se sente realizado e próspero, o quanto se sente merecedor de seus resultados. Avalia, também, se os propósitos estão bem definidos. | 9 |
| **Equilíbrio emocional** | Este pilar é avaliado pelo equilíbrio de todos os seus pilares e, também, pela alegria de viver. O pilar emocional pode ser definido, pela maneira como você acorda pela manhã. | 9 |

2) **Registre suas prioridades**. Após a autoavaliação, você deve utilizar o quadro “Lista de Prioridades” para relacionar e ordenar os pilares da sua vida que obtiveram menor pontuação e que, consequentemente, necessitam de foco e que podem ser definidos como prioridades, então, preencha com atenção, pois, aqui ficará bem claro, quais áreas você deverá atuar e construir seu plano estratégico pessoal.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pilar** | **Nota** | **Estado Atual** | **Estado Desejado** |
| Espiritualidade | 7 | Está bom, me sinto parte da comunidade que participo. | Melhorar minha constância individual sem deixar que outras responsabilidades afetem meu relacionamento com Deus. |
| Família | 10 | Excelente, minha família é unida e temos um ótimo relacionamento. | Manter mesmo padrão de qualidade após minha saída de casa. |
| Relação Conjugal | 0 | Não tenho relacionamento conjugal ainda. | Estabelecer um relacionamento saudável de forma que um some na vida do outro. |
| Saúde e Bem-estar | 10 | Após minha saída do quartel, sinto minha disposição muito maior do que antes. | Manter mesmo padrão durante as próximas etapas da minha vida. |
| Social e Lazer | 10 | Não me importo com a quantidade de amizades, mas sim com a qualidade delas, e no momento são excelentes. | Manter as amizades que tenho atualmente, pois são pessoas realmente de confiança. |
| Financeiro | 4 | Está ruim, visto que estou me reestabelecendo após um ano com salário péssimo. | Seguir o planejamento que tenho a ponto de conquistar minhas metas já estabelecidas. |
| Profissional | 6 | Não está ruim, visto a empresa que trabalho atualmente e as oportunidade que tenho. | Alcançar uma vaga de emprego na área de desenvolvimento de software, de preferência na empresa atual. |
| Desenvolvimento pessoal | 7 | Está bom, estou cursando minha faculdade e investindo em cursos extras. | Me formar na faculdade e finalizar os cursos iniciados. |
| Realização e Propósito | 9 | Me sinto muito realizado após um ano turbulento como militar do exército, sinto que após muita tempestade a calmaria chegou. | Manter dessa forma, lembrando sempre as dificuldades que passei, de modo que eu fique grato pelo que tenho e o que estou alcançando. |
| Equilíbrio emocional | 9 | Sou muito equilibrado emocionalmente, habilidade que aprendi no exército. A calma para pensar e agir é de suma importância nas decisões da vida. | Manter mesmo padrão sem me perder em meus próprios pensamentos tendo em vista o tempo que passo sozinho no trabalho home office. |

3) **Construindo o plano de ação**. Após ter conhecimento de sua autoavaliação, o estado atual e desejado, você deve construir o seu plano de ação. Para isso, considere a sua lista de prioridades registradas na questão 3 e preencha todos os campos solicitados no formulário “Plano de Ação”. (elenque no mínimo 4 ações).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pilar** | **O que?** | **Quando?** | **Como?** |
| Relação conjugal | Arrumar uma namorada. | Esse ano. | Buscando em locais que julgo correto como igreja, faculdade. |
| Financeiro | Planejar detalhadamente meus objetivos para o futuro. | No decorrer dos próximos dois meses. | Através de planilhas de gastos, controle de gastos sempre lembrando que há um objetivo maior a cumprir, e que não preciso gastar com coisas inúteis. |
| Profissional | Migrar para uma vaga de desenvolvimento. | Até o mês 6 do ano de 2024. | Estudando com os cursos da faculdade, cursos extras, de modo a estar preparado quando a vaga surgir. |
| Espiritualidade | Me tornar mais íntimo de Deus. | Até o fim do ano. | Através da leitura da bíblia, Hafruta, contato com a igreja, dispor mais tempo às coisas do céu. |

4) **Elabore uma carta para o “Eu do Futuro”.** Para finalizar nossa atividade Mapa e o seu processo de planejamento estratégico pessoal, agora deve escrever uma breve carta para o seu “Eu” do Futuro. Perceba que você se autoavaliou, identificou e descreveu seu estado atual e estado desejado, definiu suas prioridades e construiu seu plano de ação e tem todas as condições para escrever uma carta para o “Eu do Futuro”. Essa carta deve ter como tema: “O que desejo ter me tornado e conquistado daqui a 10 anos?

|  |
| --- |
| **Carta para o “Eu do Futuro”.** |
| Olá, Hendryl, tudo bem com você?  Aqui quem vos fala, é o seu eu do passado, escrevi essa carta para que você tivesse acesso dez anos no futuro. Espero que a essa altura, tenha alcançado todos os objetivos que sonhamos no passado, você se lembra deles? Caso não lembre não tem problema, vou listar os mais importantes para você:  Relação conjugal – nosso objetivo era encontrar uma mulher linda, de caráter, que somasse um com o outro, que sonhasse com os mesmos objetivos, e que pudesse construir uma família, se casar, ter filhos.  Profissional – Lembra do sonho de se tornar um programador de sucesso? Espero que além de se lembrar, tenha alcançado esse objetivo.  Financeiro – A tão sonhada liberdade financeira, você conseguiu? Lembra que nossa meta era através da programação, viver uma vida boa, prospera e de sucesso? Espero que tenha comprado a nossa casa própria, lembra do nosso tão sonhado carro? Um Civic 2010 rebaixado? Espero de coração que tenha alcançado nosso objetivo.  Mas caso ainda não tenha conseguido atingir todas as metas que traçamos, não tem problema, use essa carta como uma motivação, lembre-se dos nossos sonhos e volte a trabalhar par que eles sejam realizados.  Atenciosamente,  Hendryl, seu Eu do passado. |

5) No final da carta construa seu mural dos sonhos inserindo ao menos 3 (três) imagens que represente seus objetivos, sonhos e metas, com suas respectivas descrições. Lembrando que o mural dos sonhos é uma ferramenta poderosa para manter o foco e a motivação em seus objetivos e sonhos para o futuro. Portanto, escolha imagens que realmente te inspirem e te motivem a continuar lutando por seus sonhos!

**Mural dos Sonhos**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mulher com vestido branco  Descrição gerada automaticamente com confiança média |  | Carro prateado estacionado  Descrição gerada automaticamente |
| Casamento e constituição de uma família. | Emprego como desenvolvedor. | Carro dos sonhos. |