

PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Nome:		Período:	
Data de Início:		Data de Fim:	

1. OBJETIVOS E ASPIRAÇÕES

O que queres alcançar? (Pensa em objetivos individuais/equipa, curto/longo prazo, pessoais/desportivos)

2. PONTOS FORTES

Quais são os teus pontos fortes que te vão ajudar a alcançar estes objetivos? (Pensa nos 5 pilares: Equipa, Técnica, Corpo, Mente, Coração)

3. OPORTUNIDADES DE CRESCIMENTO

O que precisas de melhorar ou desenvolver para alcançar os teus objetivos?

4. PLANO DE AÇÃO E COMPROMISSO

Sê específica e realista! O QUE vais fazer? QUANDO? ONDE? Com que FREQUÊNCIA?

O QUE vou fazer?	QUANDO/ONDE?	FREQUÊNCIA

5. OBSTÁCULOS POTENCIAIS

O que te pode atrapalhar? Como podes ultrapassar esses obstáculos?

Obstáculo:	
Solução:	

6. ACOMPANHAMENTO SEMANAL (4 SEMANAS)

Marca ✓ quando cumprires o teu compromisso. Reflete sobre o teu progresso.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Cumpri o compromisso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Refleti sobre o progresso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Notas/Observações:				

7. REVISÃO FINAL (após 4 semanas)

O que correu bem?	
O que posso melhorar?	

Próximos passos:	
-------------------------	--

Lembra-te: O progresso não é sempre linear. Celebra as pequenas vitórias e aprende com os desafios!