



ESTAGIÁRIO
SÊNIOR

TUDO COMEÇA NA MENTE

Mapeamento da visão

Mapeamento da visão

O mapeamento da visão
serve para atingir objetivos e
alcançar metas.

Fará você:

- Aumentar sua produtividade
- Aumentar nível de realizações
- Te ajuda a ter uma visão clara e específica de onde quer chegar

Está preparada (o)?

Mapeamento da visão

O mapeamento da visão
compreende em 5 passos!

Primeiro você vai precisar de papel + caneta, use marca textos também que irá ajudar!

Escreva uma lista das áreas da sua vida que você gostaria de ver progresso significativos.

Você pode escrever apenas sua carreira, mas não se limite! Esse processo é para sua vida!

Mapeamento da visão

Exemplo de áreas da vida:

- Carreira
- Minha saúde
- Meu namoro
- Empreendedorismo ou projetos extras

Coloque uma área em cada página do bloco ou da folha.

Em seguida, faça uma lista de sonhos, desejos ou projetos que quer realizar dentro de cada área. Podem ser váaaarios sonhos e desejos dentro da cada área...

Mapeamento da visão

Depois, estabeleça uma prioridade para cada lista. Comece pelo sonho mais desejado!

Agora sim, bora começar o **processo de Mapeamento da Visão :)**

Mapeamento da visão

passo 1

Escolha uma das áreas da sua vida e selecione o sonho mais importante que você colocou nela.

Escreva uma descrição **CLARA** e **PRECISA** deste sonho.

Essa descrição deve ter pelo menos uma ou duas frases para representar. Se tiver imagens, símbolos, fique livre.

Isso vai te ajudar na visualização!

Mapeamento da visão

passo 2

Crie uma PÁGINA DE METAS para esse sonho específico que você descreveu.

Pra isso, escreva o sonho no TOPO da página, como se fosse um título.

Depois faça uma lista de "metas" específicas e intermediárias que você precisa fazer para alcançar seu sonho que está no topo da folha.

Mapeamento da visão

passo 3

Crie uma PÁGINA para cada META e chame de **PASSOS PARA ALCANÇAR AS METAS.**

Em cada página você deve colocar quais são os passos necessários para alcançar aquela meta específica.

Mapeamento da visão

passo 4

Veja no PASSO 3 quais são as tarefas que são complexas e que envolva o cumprimento de mais de uma tarefa e crie a página: PASSOS PARA REALIZAR AS TAREFAS.

Faça a lista tarefas que você precisa realizar para dar o passo que você quer!

Mapeamento da visão

passo 5

A última etapa pra muitos é a mais difícil...

Agora você precisa especificar prazos para o cumprimento de cada tarefa e de cada passo a passo.

Feito isso, você está pronto para começar! Complete tudo conforme você mesmo especificou e cada dia, estará mais próximo do seu objetivo!

Mapeamento da visão

exemplo

Exemplo de áreas da vida:

- Carreira
- Minha saúde
- Meu namoro
- Empreendedorismo ou projetos extras

Lista dos sonhos:

- Carreira

- Ser estagiário na Ambev
- Trabalhar com áreas de tecnologia e dados
- Conseguir ser efetivado
- ...

Mapeamento da visão

exemplo

Estabeleça uma prioridade para cada lista. Nesse caso, Carreira é a número 1.

PASSO 1

Descrição de cada sonho

- **Ser estagiário na Ambev**
 - Quero ser o melhor estagiário na Ambev, quero ser reconhecido pelos meus gestores, desde o momento da entrevista até minha efetivação.

Mapeamento da visão

exemplo

PASSO 2

Página de metas

No topo da lista, coloque o sonho e faça listas de metas específicas para alcançar o objetivo:

- Ser estagiário na Ambev

- Passar no processo seletivo
- Entender sobre a empresa
- Estudar para me diferenciar no mercado

Mapeamento da visão

exemplo

PASSO 3

Passos para Alcançar as Metas

Crie uma página para cada meta e descreva o que você precisa fazer para alcançar cada meta

- Passar no processo seletivo

- Preciso mudar meu Mindset
- Preciso me conhecer melhor
- Preciso me inscrever na vaga da empresa
- Preciso estar atento nas vagas

Mapeamento da visão

exemplo

PASSO 4

Passos para Realizar as Tarefas

Torne suas metas mais específicas ainda para te dar clareza do que você precisa fazer no dia a dia, ou durante as semanas para alcançar:

- **Preciso mudar meu Mindset**
 - Fazer o curso do estagiário senior e comprar o livro
- Preciso estar atento nas vagas
 - Preciso criar cadastro em sites de busca de estágio

Mapeamento da visão

exemplo

PASSO 5

Especifique prazos

- **Preciso mudar meu Mindset**

- Fazer o curso do estagiário senior e comprar o livro

*Fazer o curso toda quinta-feira

*Comprar o livro Mindset até dia 03/07 e ler em 2 semanas

- **Preciso estar atento nas vagas**

*Toda segunda feira vou acompanhar sites e LinkedIn para saber das vagas

Mapeamento da visão

Não é tão fácil de fazer mas depois que você já tem o Processo de Mapeamento pronto, você consegue organizar seu dia a dia para realizar atividades que vão fazer você chegar cada vez mais próximo do seu sonho!

**If you want it,
Your actions have to
Match your ambitions"**



**ESTAGIÁRIO
SÊNIOR**