

Metas Trimestrais

Nome: _____

Data da definição das metas: ____/____/____

Área:	Saúde (nutrição, exercício físico, sono, saúde mental e emocional, tratamentos médicos), Qualidade de vida (família, lazer, espiritual, social), Profissional ou Financeira.
Meta:	Metas são os comportamentos que deseja adotar e não os resultados desse comportamento. Faça que sua meta seja SMART (específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes pra você e com prazo/data de realização)!
Comentário:	
Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade):	
Realizado (%):	

Acompanhar mensalmente o % de realização de cada meta trimestral. Avalie se seu objetivo continua o mesmo e se necessário, faça ajustes na redação.

Área:	
Meta:	
Comentário:	
Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade):	
Realizado (%):	

Área:	
Meta:	
Comentário:	
Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade):	
Realizado (%):	

Metas Trimestrais

Nome: _____

Data da definição das metas: ____/____/____

Área:
Meta:
Comentário:
Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade):
Realizado (%):

Área:
Meta:
Comentário:
Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade):
Realizado (%):

Área:
Meta:
Comentário:
Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade):
Realizado (%):