

Protocolo de Finalização Nº 000009582474

O aluno LÍVIO SABINO AZEVEDO com RA **1879077-5**
finalizou a atividade **PROVA SUB - GO! PROJETO DE VIDA - 2018C**
em **15/11/2018 17:26:40**

PROVA SUB - GO! PROJETO DE VIDA - 2018C

Período:11/11/2018 08:00 a 18/11/2018 23:59 (Horário de Brasília)

Status:ABERTO

Nota máxima:10,00 **Nota obtida:**

1ª QUESTÃO

O grande desafio da vida é perceber que devemos ter, na correria do dia a dia, a capacidade de administrar os estados de espírito com que atravessamos nossa rotina diária. Isso porque um projeto de vida não consiste em raros "grandes momentos" ou áreas específicas da vida, mas sim em milhares de pequenos momentos aos quais damos valor e significado. Acerca da espiritualidade analise as afirmações a seguir:

I - O termo espiritualidade coloca questões a respeito do significado da vida e da razão de viver, não se limitando a alguns tipos de crenças ou práticas.

II - A espiritualidade sempre foi considerada importante aliada das pessoas, principalmente em momentos de sofrimento. Entretanto, a mentalidade ocidental, como um todo têm tido, essencialmente, duas posturas em relação ao tema: negligência e oposição.

III - Espiritualidade e religião são conceitos idênticos, podendo ser definidas como uma procura existencial de significado e sentido para questões complexas da vida.

IV - A espiritualidade por ser definida como uma busca pessoal para entender questões sobre a vida e seu sentido, sobre as relações com o sagrado ou transcendente, que pode ou não levar ao desenvolvimento ou formação de práticas religiosas.

É correto o que se afirma em:

RESPOSTA: I, II e IV, apenas.

2ª QUESTÃO

Atualmente, é cada vez mais comum observarmos que boa parte da sociedade vive cercada pela síndrome do trabalho vazio, que se refere ao sentimento da falta de significado em seu trabalho, causando baixa estima e desempenho. Com isso, nota-se a importância de termos um planejamento pessoal traçado que permita que sejam alinhados nossos valores pessoais aos resultados que pretendemos alcançar. Diante do exposto, e ao que é apresentado no livro, assinale a alternativa correta que demonstra o que o projeto de vida pode nos proporcionar:

RESPOSTA: Ajudar no mapeamento do estado atual e estado desejado e consequentemente a definição sem resultados esperados.

3ª QUESTÃO

Definitivamente, devemos assumir a responsabilidade por nossa vida, por nosso desempenho, por nossos relacionamentos, por nossos resultados, evitando nos colocar como vítimas dos acontecimentos. Devemos ser o protagonista principal de nossas vidas, pois, a vida que temos levado é absolutamente o resultado de nossos pensamentos, comportamentos e ações.

Acerca da autorresponsabilidade avalie as asserções a seguir e a relação proposta entre elas:

I - Podemos definir autorresponsabilidade como a crença de que somos os únicos responsáveis pela vida que temos levado e dessa forma, também somos os únicos que podemos mudá-la. Ao assumirmos a responsabilidade pela nossa existência pessoal e profissional, reconhecemos de forma clara e objetiva que os outros seres humanos não existem para nos servir, muito menos para satisfazer nossas necessidades e atender nossas expectativas.

PORQUE

II - Se não estivermos satisfeitos com os resultados que temos obtido, a melhor alternativa é reconhecer o que está errado e redirecionar nossas escolhas e ações de forma autorresponsável, objetiva e consciente, pois os acontecimentos em nossas vidas não são coincidências, não são fatalidades do destino e muito menos somos vítimas de alguém.

Assinale a alternativa correta:

RESPOSTA: As asserções I e II, são proposições falsas.

4ª QUESTÃO

“Sempre que se fala em projeto de vida, é comum as pessoas imaginarem uma vida milionária, repleta de bens e usufruindo de muitos recursos. Contudo, a concepção básica para o projeto de vida é a prosperidade”. Conforme apresentado na disciplina GO- Projeto de Vida, assinale a alternativa que define prosperidade:

RESPOSTA: A prosperidade refere-se à sensação de contentamento e estabilidade emocional pelo fato de estarmos em constante desenvolvimento e progresso.

5ª QUESTÃO

Quando pensamos no estado desejado, devemos considerar três perspectivas, sendo: Resultados de longo prazo, Resultados de médio prazo e Resultados de curto prazo. Considerando a importância da definição de metas e resultados a serem alcançados no Projeto de Vida, analise as afirmações a seguir:

I - Resultados de curto prazo: são aqueles que se pretende realizar em até dois anos.

II - Resultados de médio prazo: são aqueles que se pretende realizar em até cinco anos.

III - São considerados resultados de médio prazo: trocar de carro, conclusão do curso de graduação ou pós-graduação, mudar de emprego, empreender um negócio.

IV - São considerados resultados de longo prazo comprar uma casa ou apartamento, juntar recursos para a aposentadoria, empreender novos negócios, garantir boa educação para os filhos.

Sobre as perspectivas que precisam ser consideradas quando pensamos no estado desejado, é correto o que se afirma em:

RESPOSTA: I, II, III e IV.

6ª QUESTÃO

Estruturar um projeto de vida não é uma tarefa fácil, e é muito comum as pessoas terem dúvidas sobre o que deve ser feito primeiro ou por onde devem começar. Pensando em dirimir essas possíveis dúvidas, propomos uma série de ferramentas e atividades, com a finalidade de auxiliar na construção de seu projeto de vida. Esse processo está organizado em três etapas (mapeando o estado atual, mapeando meu estado desejado e estabelecendo o plano de ação). Sobre os exercícios utilizados ao longo desse processo, a seguir, analise as afirmações sobre Ganhos e Perdas:

I. Constitui a representação do estado desejado, por meio de uma ilustração ou desenho e a relação das características e sentimentos predominantes nesse momento de vida futuro.

II. Toda conquista exige algum tipo de sacrifício e esse exercício tem como função nos auxiliar nessa reflexão e identificação dos nossos motivadores e sabotadores.

III. Precisamos sempre manter o foco naquilo que queremos conquistar e, para isso, é imprescindível ter clareza de propósito. Somente assim, conseguiremos identificar os ganhos e as perdas ao longo de nossa trajetória.

IV. Esse exercício tem como objetivo ajudar a compreender melhor a própria trajetória de vida, pois devemos saber contar com propriedade a nossa história, para que possamos desenvolver autoconhecimento, reconhecer a importância de vitórias e fracassos para a construção da nossa forma de ser, pensar e agir.

É correto o que se afirma em:

RESPOSTA: II e III, apenas.

7ª QUESTÃO

O projeto de vida é considerado nos dias de hoje, uma poderosa ferramenta de gestão pessoal. Pode ser comparado a um mapa que irá nos orientar e nos conduzir aos resultados que queremos alcançar. Considerando os motivos para que tenhamos um projeto de vida, avalie as afirmativas a seguir e classifique-as em (V) verdadeiro e (F) falso:

() Atualmente é cada vez mais comum, uma grande parcela da sociedade vivendo a síndrome do trabalho vazio. Essa síndrome é caracterizada pelo sentimento de vazio e falta de significado no trabalho que realiza. Isso traz consequências como baixa estima, baixa produtividade, falta de motivação, problemas com relacionamentos, baixa performance, entre outros.

() Considerando que, atualmente, vivemos em uma sociedade extremamente consumista, refém das tecnologias, conectada e com acesso a um grande volume de informações, as pessoas costumam ter tudo a mão e não encontram dificuldades para encontrar um caminho e decidir sobre suas vidas e seu futuro.

() É importante termos um planejamento pessoal que permita alinhar as nossas crenças e valores pessoais aos resultados que pretendemos alcançar. Esse alinhamento traz para cada um de nós, profundo significado de existência e contribuição à sociedade.

() Mais do nunca, precisamos de uma ferramenta ou método que possa nos auxiliar no processo de decisão sobre a gestão de nossa vida, sobretudo, saber para onde vamos e como atingiremos os resultados.

Assinale a sequência correta:

RESPOSTA: V-F-V-V.

8ª QUESTÃO

As metas SMART constituem o detalhamento de objetivos que muitas vezes são genéricos e não quantificáveis. Apesar de terem como foco principal o planejamento estratégico das empresas, elas são uma ferramenta significativa para monitorar e acompanhar as competências e o comportamento do sujeito que está gerenciando seu projeto de vida. Levando em consideração o SMART, relacione as características das metas com os respectivos objetivos conforme a seguir:

1. Específicas
2. Relevante
3. Temporais
4. Mensuráveis
5. Alcançáveis

- () Deve ter prazo determinado para que a atividade comece e termine.
() Deve identificar uma ação clara.
() Deve ser possível medir a sua evolução.
() Deve responder a pergunta sobre a possibilidade de ser alcançada.
() Deve identificar se sua concretização representará algo significativo.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta:

RESPOSTA: 3, 1, 4, 5, 2.

9ª QUESTÃO

Com o objetivo de proporcionar aos alunos a melhor experiência de aprendizagem possível, o EaD da Unicesumar disponibiliza os melhores materiais de estudo, levando o aluno a viajar em um ambiente de conhecimento e aprendizado. De acordo com as informações dos vídeos disponíveis no GIRO EaD, analise as afirmações a seguir sobre os materiais de estudo ofertados aos alunos.

I - Livros didáticos físicos de cada disciplina cursada.

II - Biblioteca física na sede com centenas de títulos, onde o aluno poderá solicitar o empréstimo através do Studeo.

III - Não oferta livros físicos, apenas o livro em formato de PDF é disponibilizado no ambiente do aluno.

IV - Biblioteca digital, onde o aluno poderá pesquisar e acessar qualquer obra disponível.

É correto o que afirma em:

RESPOSTA: I, II e IV, apenas.

10ª QUESTÃO

O mapeamento do estado atual e estado desejado, exige um profundo processo de reflexão, em que seja possível identificar tudo aquilo que temos realizado e materializado até o atual momento de nossa vida. A partir disso, podemos redirecionar nossas ações estabelecendo o estado desejado. Existem três dimensões na qual precisamos direcionar nossos pensamentos e reflexões, sendo: Dimensão Ser; Dimensão Fazer e a Dimensão Ter. Desta forma, relacione as colunas a seguir:

1. Dimensão Fazer.
2. Dimensão Ter.
3. Dimensão Ser.

() Se defina como ser humano e pessoa. Retratar suas crenças mais arraigadas, elenque seus sentimentos em relação às coisas que mais o alegram e mais o entristecem. Traga à tona os pensamentos recorrentes positivos e negativos que mais gravitam em sua mente. Finalmente: quais são os seus comportamentos mais louváveis e mais deploráveis?

() Onde tem trabalhado? Qual a qualidade do seu trabalho e dos resultados que tem gerado? Quais são os seus compromissos sociais e de lazer? Qual a qualidade dos locais que frequenta? Quais os impactos de suas ações na sua família, parentes e sociedade?

() Onde mora? Qual a qualidade do que você veste? Possui reservas financeiras? Quais são os bens que você possui?

Assinale a alternativa correta:

RESPOSTA: 3-1-2.