

## Planejar para Vencer – Modelo de Plano de Ação

### Instruções:

O seguinte plano de ação está dividido em 3 colunas. Cada coluna representa um tipo de desafio que você poderia enfrentar enquanto trabalha em programas on-line à distância. Em cada coluna, por favor, faça o seguinte:

1. Escreva os principais obstáculos que você poderia enfrentar em relação ao desafio em questão.
  2. Escreva pelo menos 3 passos concretos para ajudar você a superar os obstáculos que identificou.
- 

Tipo de desafio que você poderia enfrentar		
Manter o foco	Lidar com o isolamento	Manter a motivação
<b>Obstáculos que poderia enfrentar para manter o foco:</b>	<b>Obstáculos que poderia enfrentar, os quais me levariam a sentir solidão ou isolamento:</b>	<b>Obstáculos que poderia enfrentar para manter a motivação:</b>
<b>Passos concretos para ajudar-me a superar estes obstáculos:</b>	<b>Passos concretos para ajudar-me a superar estes obstáculos:</b>	<b>Passos concretos para ajudar-me a superar estes obstáculos:</b>
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.