

Projeto de vida - Deixa eu me apresentar

Professora: Juany Nunes

Nesta aula você aprendeu

Nesta aula conhecemos o Projeto de Vida enquanto conceito: o que é Projeto de Vida e por que ele é tão importante.

Vimos que projetar a vida é a possibilidade de construirmos uma visão de nós mesmos no futuro. Para isso, é necessário construir bases sólidas para o desenvolvimento do Projeto de Vida, independente de qual seja o seu sonho e o que você pretende construir ao longo de sua jornada.

É necessário, também, desenvolver o autoconhecimento a partir da construção da identidade. Afinal de contas, para saber onde se quer chegar é necessário saber de onde se está partindo.

A formação de valores para viver em sociedade é fundamental para a construção de um Projeto de Vida porque nossas ações e atitudes impactam a vida de outras pessoas.

Por fim, vimos que o desenvolvimento de competências nos ajuda a colocar em prática o que se aprende.

Como aplicar na prática o que aprendeu

O autoconhecimento é uma habilidade que se desenvolve durante toda a vida. Para construir uma visão positiva de si mesmo, é importante dedicar-se um tempo para você.

Pegue um espelho e tente olhar para si durante dois minutos:

1. O que observou?
2. Você conseguiria escrever sobre a relação que você tem com você mesmo?
3. O que você enxerga como algo bom, positivo e que reconhece dentro de si mesmo?

Se você tivesse a oportunidade de escrever a história da sua vida, por onde começaria? Destaque os principais fatos e acontecimentos; descreva também suas habilidades, o que te trouxe aqui e quais sentidos você tem atribuído à sua vida.

Dica quente para você não esquecer

Para ouvir, sentir e olhar para si:

- **Amarelo, azul e branco** – ANAVITÓRIA - <https://youtu.be/GtvS897PiyQ>
- **É tudo pra ontem** – Emicida e Gilberto Gil - <https://youtu.be/qbQC60p5eZk>
- **Triste, louca ou má** – Francisco, el Hombre - <https://youtu.be/IKmYTHgBNoE>

É importante saber que "Não existe transformação digital sem transformação humana" (Tonia Casarin). As organizações e nós precisamos entender que a transformação digital não está atrelada apenas à ampliação da inovação e à tecnologia. Nós estamos por trás de tudo! Quanto mais a tecnologia se desenvolve, mais humanos precisamos ser.

Referência Bibliográfica

EVARISTO, Conceição. Poemas da Recordação e outros movimentos. Editora Malê. 2017.

KILOMBA. Grada. Memórias da Plantação – episódios de racismo cotidiano; 1ª ed. – Rio de Janeiro: Cobogó, 2019.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. 57ª ed – Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2018.

HOOKS, Bell. Erguer a voz: pensar como feminista, pensar como negra. São Paulo Elefante, 2019.

Exercícios

1. De acordo com o que foi visto durante a aula, o que é o Projeto de Vida?
 - a) Projeto de Vida é quando a vida não tem sentido e deixamos ela nos levar como nos ensinou o filósofo Zeca Pagodinho.
 - b) Projeto de Vida é definir uma meta no futuro e ter a certeza que quando a meta for atingida, todos os problemas serão resolvidos.
 - c) Projeto de Vida é planejar objetivos com dia e horário marcado.
 - d) Projeto de Vida é a distância entre “quem você é e quem você deseja se tornar”.
 - e) Projeto de Vida é a capacidade de não se ver no futuro.

2. Quais as bases para a construção de um Projeto de Vida autêntico?
 - a) Autoconhecimento, identidade e habilidades.
 - b) Futuro, meta e indicadores.
 - c) Competências, habilidades e visão de futuro.
 - d) Identidade, habilidades e planejamento.
 - e) Competências, valores e identidade.

3. Para construir uma visão de futuro para si mesmo, o que não é necessário?
 - a) Construir uma visão positiva e afirmativa sobre si mesmo.
 - b) Atribuir sentido e significado à própria vida.
 - c) Ter esperança em nós mesmos e nos outros.
 - d) Ser a mudança que desejamos para o futuro.
 - e) Reconhecer que somos apenas as feridas que nos compõe.

4. Quais as dimensões que envolvem a construção de um potente Projeto de Vida?
 - a) Projeto de Vida é ter a dimensão de um bom trabalho.
 - b) Dimensões pessoais e produtivas.
 - c) Dimensão pessoal, social, produtiva e cognitiva.
 - d) Dimensões Produtivas e sociais.
 - e) Dimensões sociais, produtivas e pessoais.

5. Qual o primeiro elemento considerado como o ponto de partida do Projeto de Vida?
 - a) Sonho.
 - b) O nome.
 - c) O dinheiro.
 - d) Uso de rede social.
 - e) Cidade em que vive.

Gabarito

1. **D**
Projeto de Vida é a distância entre “quem você é e quem você deseja se tornar”. Mais do que atuar no mundo do trabalho, vimos que Projeto de Vida é a distância entre quem somos e quem queremos nos tornar.
2. **E**
A letra E é a alternativa correta, como apresentado na primeira aula ao vivo e nesta aula, independente do Projeto de Vida, deve ser oferecido as oportunidades para desenvolver a identidade, valores e competências.
3. **A**
A letra A é a alternativa correta, pois é fundamental construir uma visão positiva e generosa sobre si mesmo para conseguir acreditar que é possível se enxergar no futuro.
4. **C**
A letra c é a alternativa correta, refletir sobre o Projeto de Vida que se quer é compreender que ele está relacionado à relação que temos com nós mesmos (pessoal), à relação que temos com as pessoas a nossa volta (dimensão social), ao mundo do trabalho (dimensão produtiva), a dimensão relacionada ao desenvolvimento dos conhecimentos (dimensão cognitiva).
5. **A**
A letra A é a alternativa correta porque o sonho é a primeira referência para transformá-lo em Projeto de Vida.