



PROJETO DE VIDA.



MATERIAL DE APOIO

Disciplina: Projeto de Vida

Nome da aula: Definindo Objetivos e Metas

Professor(a): Juany Nunes

Tutor(a): Caroline Vendite

Introdução

Ao definir metas e objetivos pessoais e profissionais, você terá uma perspectiva de futuro que pode te motivar a ir além, aumentando as chances de alcançar o resultado desejado.

Objetivos da aula

Como elaborar um Projeto de Vida.

O Projeto de vida na prática.

Importância de colocar o projeto no papel.

Resumo

Chegou o momento de colocar em prática tudo que foi aprendido ao longo das aulas. Elaborar um Projeto de Vida não é uma tarefa solitária, é preciso considerar o que se aprende, o que se deseja e também com quem pode contar.

Colocar em prática significa estruturar o que precisa ser feito. Não fazer também é uma decisão que impacta diretamente na pessoa que você quer se tornar e como já disse o rapper Emicida: “irmão, você não percebeu que você é o único representante do seu sonho na face da Terra? Se isso não fizer você correr, chapa, eu não sei o que vai”.

A estruturação do Projeto de Vida é a possibilidade de reduzir a distância entre quem você é e quem deseja se tornar, por isso deve-se seguir os passos considerando o

que foi visto desde o início das aulas.

Como aplicar na prática o que aprendeu

Você consegue compreender hoje, com clareza, qual é o seu Projeto de Vida? Qual o Projeto de Vida que você quer para a vida inteira?

O que você tem feito com o tempo que você tem? Defina o tempo para atingir a meta ou o objetivo que deseja alcançar e estruture o que fará para alcançar seu objetivo.

Como exercício inicial, antes de dormir, escreva 5 ações que você se comprometa a realizar no próximo dia. Ao final do dia verifique se as ações de fato foram cumpridas. Identifique o que foi cumprido e o que não foi.

Realize esse exercício diariamente para desenvolver a capacidade de priorizar ações que contribuem para o seu Projeto de Vida.

Conteúdo bônus

Tópicos avançados

Segue uma dica de música para significar e te auxiliar na definição de metas e objetivos. Levanta e Anda, do rapper Emicida - https://youtu.be/Hfe24uHY_wQ (Acesso em 21/11/2022)

Ela tem como tema principal a realidade social de milhares de pessoas no mundo. A música demonstra que a vida nas periferias não é fácil, mas é possível se levantar e seguir em frente!

Referência Bibliográfica

CARNEIRO, Marcelo Carbone. **Considerações sobre a ideia de tempo em Santo Agostinho, Hume e Kant**. Interface – comunic., Saúde, Educ., v. 8l, Bauru, março de 2014.. Disponível em: <

<https://www.scielo.br/j/icse/a/YqNpJgmC33VMXVNR3jNg4WD/?lang=pt&format=pdf#:~:text=Santo%20Agostinho%20diz%20que%20o,de%20minha%20mem%C3%B3ria%20no%20presente.> >. Acesso em 21/11/2022

Exercícios

1. Como podemos transformar nossa intenção em ação a partir do que foi visto na aula?

- a) Quando temos a compreensão de que nem tudo está em nossas mãos, é melhor nem começar a fazer.
- b) Transformamos intenção em ação quando temos a garantia e certeza de que tudo está sob controle.
- c) Aprendendo, desafiando-se, superando os medos e receios, quando dedicamos tempo e energia naquilo que acreditamos.
- d) Quando estudamos e ingressamos em cursos da área de ciências exatas.
- e) Ao possuir as ferramentas de gestão para mensurar em indicadores cada passo dado.

2. Qual o primeiro passo na estruturação de um Projeto de Vida?

- a) Quando definimos os objetivos relacionados a ele.
- b) Quando definimos o tempo para a sua realização.
- c) Há Projetos de Vida em que não é necessário traçar o planejamento.
- d) Quando identifico com quem posso me apoiar, ou quem poderá me ajudar.
- e) Quando consigo juntar o dinheiro necessário para me matricular em uma Universidade.

3. Quais perguntas preciso responder para auxiliar na melhor elaboração de um planejamento estruturado para o meu Projeto de Vida?

- a) Quais objetivos, metas, indicadores e esperança.
- b) As fontes da minha determinação, foco, assertividade e alegria.
- c) Definição de meu objetivo, a determinação para acreditar no meu potencial e esperar o tempo certo para tirar as coisas do papel.
- d) O que (qual o meu objetivo); onde (lugar); quando (em quanto tempo); como (quais as estratégias necessárias para atingir o seu objetivo); com quem (há alguém para lhe oferecer suporte, apoio?).
- e) Com quem (há alguém para lhe oferecer suporte, apoio?); quando (em quanto tempo); e onde (lugar) já é o suficiente.

4. Para verificar se estamos realizando as ações que nos comprometemos, qual exercício pode indicar esta reflexão?

- a) Para analisar se as ações estão sendo cumpridas é só registrar aquilo que foi executado.
- b) Basta registrar o que foi planejado.
- c) Deve-se registrar o que está previsto enquanto planejado e registrar o que está previsto enquanto executado.
- d) Além do registro do que foi planejado e efetivamente o que foi realizado, deve-se identificar e refletir as causas que impactam para que o resultado fosse diferente do planejado.
- e) Não é necessário fazer um registro

Gabarito comentado

1. Letra A, pois o Projeto de Vida se relaciona, como vimos, às diferentes dimensões da nossa vida. O objetivo deve estar relacionado à visão de futuro por você definido anteriormente.

2. Letra A, o objetivo deve ser o primeiro passo a ser estruturado, pois é a partir dele que definimos o tempo e as estratégias (como e com quem).

3. Letra D, as cinco perguntas básicas auxiliam no planejamento e monitoramento das ações.

4. Letra D, pois não basta apenas registrar o que foi planejado ou o que foi cumprido. Deve-se fazer ambos os registros e refletir sobre as diferenças de resultado para traçar ações preventivas.