



PROJETO DE VIDA.



MATERIAL DE APOIO

Disciplina: Projeto de Vida

Nome da aula: Como ser sujeito de sua própria vida?

Professor(a): Juany Nunes

Tutor(a): Caroline Vendite

Introdução

O Plano de Ação funcionará como bússola para as ações realizadas a partir das prioridades definidas, será uma régua que irá reduzir a distância entre quem você é e quem você efetivamente deseja se tornar.

Objetivos da aula

Elaborar um plano de ação.

Compreender a tabela do plano de ação.

Entender a importância do plano de ação.

Resumo

É chegado o momento de consolidar as lições aprendidas ao longo da disciplina de Projeto de Vida na estrutura que chamaremos de “Plano de Ação”. O Plano de Ação funcionará como uma bússola para as ações realizadas, a partir das prioridades definidas. É uma espécie de régua que irá reduzir a distância entre quem você é e quem você efetivamente deseja se tornar, se tomado como norte para suas ações.

Importante reiterar que trata-se de um exercício a partir da dimensão pessoal, social e produtiva, diz respeito às várias dimensões da sua vida. É recomendável que ele seja exposto em um lugar de fácil acesso e que você possa atualizá-lo quando necessário.

A sugestão para esse Plano de Ação é que ele seja sua referência para os próximos cinco anos. Lembre-se: a estruturação do seu Projeto de Vida depende da construção de sua identidade, dos valores pelos quais você não abre mão e do conjunto de competências e habilidades necessárias para serem desenvolvidas ao longo da vida. Mais do que a chegada, independentemente do tempo, projetar um Projeto de Vida consistente é considerar a estrada percorrida como fonte de encontro, experiência e significado.

Como aplicar na prática o que aprendeu

Realize um mapeamento de iniciativas lideradas por mulheres negras com impacto social em sua cidade. Identifique suas estratégias de atuação, objetivo de trabalho e resultados alcançados.

Insira na tabela abaixo a estruturação de seu Projeto de Vida:

- Elaborar o Plano de Ação considerando a sua estrutura:

Contexto: Quem é você; qual o seu ponto de partida – o que te trouxe até aqui/

Valores: Quais valores você se compromete a viver e praticar?

Visão: Quem você deseja se tornar daqui a cinco anos – onde, com quem, como?

Objetivos: O que você deseja realizar?

Prioridades: O que precisa ser priorizado considerando o grau de importância para que os objetivos sejam alcançados?

Metas – Defina metas de curto, médio e longo prazo (considerando até 5 anos).

Indicadores – Como você deseja medir se os passos que você determinou estão sendo cumpridos.

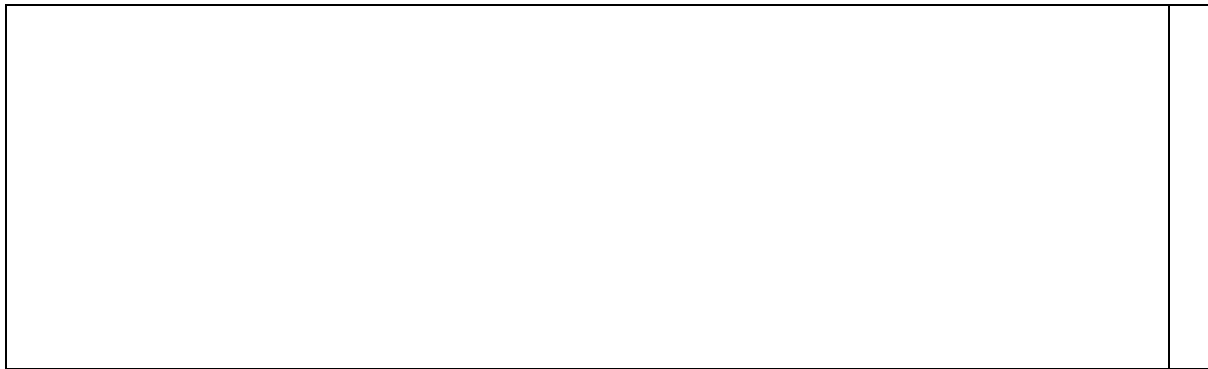
Resultados esperados: A diferença entre o que você planejou e o que de fato você conseguiu realizar – deve ser preenchido daqui há cinco anos.

Plano de Ação – bússola do Projeto de Vida – Considere o prazo de cinco anos.

Registre aqui:

Plano de Ação – bússola do Projeto de Vida – considere o prazo de cinco anos.	
Registre qual é o seu Projeto de Vida.	
Contexto:	
Valores:	

Visão:	
Objetivos:	
Prioridades:	
Indicadores:	
Resultados esperados:	



Conteúdo bônus

Tópicos avançados

Manter o foco e a concentração tem sido uma tarefa muito difícil por causa das notificações no celular, principalmente vindas das redes sociais. Como se concentrar em uma leitura, por exemplo, quando você recebe constantes alertas em seu aparelho móvel? Neste vídeo, o professor Leandro Karnal convida a refletir sobre essa questão.

O que é foco? Como otimizar minha rotina para que possa ter mais concentração nas atividades cotidianas? O foco pode ser treinado? Como evitar distrações?

Sugiro que assista ao vídeo “Como manter o foco e atingir seus objetivos?” - Leandro Karnal. Link: <https://youtu.be/dzRjOnJ0Ndw> (**Acesso em 21/11/2022**)

Referência Bibliográfica

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

FERNANDES, Cláudio. **Origem do Samba. História do Mundo**. Disponível em: < <https://www.historiadomundo.com.br/curiosidades/origem-samba.htm> >. (Acesso em 21/11/2022)

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.

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

LOPES, Nei; SIMAS, Luiz Antonio. **Dicionário da história social do samba.** Civilização Brasileira, 8ª edição. 2015.

Exercícios

1.) O Plano de ação funciona como:

- a) Bússola.
- b) Régua.
- c) Relógio.
- d) Caderno.
- e) Apostila.

2.) Qual é o período de tempo que determinamos no Plano de Ação?

- a) 1 ano.
- b) 2 anos.
- c) 3 anos.
- d) 4 anos.
- e) 5 anos.

3.) Dentro do Plano de Ação falamos de definir metas, qual tipo de meta deve ser colocada no Plano de Ação?

- a) Curto prazo
- b) Médio prazo
- c) Longo prazo
- d) Médio e longo prazo
- e) Curto, médio e longo prazo

4.) É correto afirmar sobre o plano de ação:

- a) É recomendável que ele seja exposto em um lugar de fácil acesso e que você possa atualizá-lo quando necessário.
- b) Devemos guardar o plano e só visualizá-lo após 5 anos.
- c) O Plano de Ação é coletivo.
- d) No Plano de ação só devemos considerar as metas de curto prazo.
- e) No plano de ação não devemos colocar os resultados esperados.

Gabarito comentado

1. Letra A. O Plano de Ação funcionará como bússola para as ações realizadas a partir das prioridades definidas.

2. Letra E. Dentro do Plano de ação determinamos o período de 5 anos, considerado apto para estabelecermos nossos planos e ter a chance de concretizá-los.

3. Letra E. Dentro do Plano de Ação é importante estabelecer todos os planos, curto, médio e longo prazo, podendo ser ligados, muitas vezes, para atingir um plano a longo prazo.

4. Letra A. É recomendável que ele seja exposto em um lugar de fácil acesso e que você possa atualizá-lo quando necessário.