**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** |
| **Obstáculos que poderia enfrentar para manter o foco:** | **Obstáculos que poderia enfrentar, os quais me levariam a sentir solidão ou isolamento:** | **Obstáculos que poderia enfrentar para manter a motivação:** |
| **Passos concretos para ajudar-me a superar estes obstáculos:**  **1.**  **2.**  **3.** | **Passos concretos para ajudar-me a superar estes obstáculos:**  **1.**  **2.**  **3.** | **Passos concretos para ajudar-me a superar estes obstáculos:**  **1.**  **2.**  **3.** |