**Plano de Ação MEP** (Parte 1)

A partir dos seus resultados do Mapa de Excelência Pessoal (MEP)©, desenvolva o plano de ação de *self directed coaching* a seguir. Considere que seu MEP representa um guia para seu desenvolvimento pessoal em direção à Excelência. Pense reflexivamente sobre as competências que melhor lhe descrevem (de maior pontuação). Foque primeiramente em suas forças, escolha a principal delas. Em seguida, encontre um foco de desenvolvimento para melhorar, fortalecer e aprender.

**Ao finalizar seu Plano de Ação MEP salve o arquivo em formato pdf e poste no Moodle.**

1. Atualmente minhas competências MEP principal são (1) 2.1 Orientação Pessoal – 89 e (2) 1.2 Congruência – 88.
2. Revise e reflita sobre a definição dessa competência MEP e redefina-a com suas próprias palavras.

2.1 Orientação Pessoal

- *Habilidade de ver a si mesmo como uma pessoa positiva, com potencial para aprender e aprimorar-se continuamente.*

Orientação Pessoal é uma habilidade ligada ao autoconhecimento, a capacidade de entender seus desejos e objetivos, ter a capacidade visualizar seus ideais.

1.2 Congruência

- *Habilidade de esclarecer importantes valores pessoais relacionados a seus objetivos e crenças, bem como de alinhar comportamentos e escolhas de forma a promover seu autodesenvolvimento.*

Congruência é a habilidade de agir conforme seus ideais, tomar decisões e agir mais condizente as expectativas definidas para o futuro.

1. Identifique e liste o valor ou benefícios da maximização e aplicação dessa competência para você e também na sua função de coach.

Benefícios

-

Aplicação

-

**Plano de Ação MEP** (Parte 2)

1. Identifique e descreva a competência MEP que você tem maior dificuldade e que deseja aprender a desenvolver.
2. Identifique e liste o valor ou benefícios que você pode obter ao desenvolver essa competência, para você e também para sua função de coach.
3. Minha janela de tempo (em semanas/meses) para desenvolvimento dessa competência é...
4. Recursos\* que vou precisar (livros, artigos, treinamento de habilidades) para desenvolver essa habilidade são:

*\*Essa seção deve ser iniciada, a ser finalizada com ajuda do(a) professor-coach*