

AULA 03 - COMPROMETIMENTO

DESENVOLVENDO ESTRATÉGIAS

Nesta atividade, vamos aumentar o nível de consciência de vocês com relação aos objetivos e, apresentando o COMPROMETIMENTO como uma das habilidades mais importantes para a sustentação dos mesmos e alcance das metas desejadas.

Na aula passada vocês sinalizaram uma motivação para este ano, agora iremos desenvolver estratégias de manutenção.

Resumo: Preencha o quadro abaixo de acordo com as solicitações. Saiba que quanto mais entendimento você tiver sobre a importância deste objetivo na sua vida e quais ações podem impedi-lo de realizá-lo, mais estratégias você consegue desenvolver para administrá-las.

AÇÕES

/ ESTRATÉGIAS

1. **salário fixo / estudar para me qualificar**
2. **plastica abdomen / emprego com uma boa renda**
3. **estabilidade / dividir tarefas e despesas com meu esposo**

Liste abaixo três ações que podem te levar ao alcance da MOTIVAÇÃO desejada e para cada uma delas, pense na estratégia de apoio e desenvolvimento.

Agora vamos fazer uma reflexão referente à AUTO SABOTAGEM, ou seja, o que pode impedir você de realizar estas ações e alcançar este objetivo.

Liste novamente as ações que definiu acima e pense em um obstáculo ligado ao contexto ou a imprevistos que podem te impedir (obstáculos externos, que você não tem controle).

Refleta também sobre suas atitudes e quais obstáculos comportamentais, ou seja, quais hábitos ou características que você possui que podem afetar este objetivo.

AÇÕES / OBSTÁCULO DE REALIZAÇÃO / OBSTÁCULO DE COMPORTAMENTO

1. **salario fixo/ nao conseguir voltar p o mercado de trabalho / querer trabalhar home office**
2. **plástica / dinheiro / ter medo de deixar meus filhos com outras pessoas**
3. **estabilidade / conseguir manter a ordem em casa e trabalho / ser perfeccionista**

Muito bem! Com essas informações claras, você tem mais possibilidade de chegar ao seu objetivo, corrigindo as ações que podem te distrair deles.