

Protocolo de Finalização Nº 000072495154

O aluno PAULO GUILHERME DE ALENCAR MATIAS com RA **24052217-5** finalizou a atividade **ATIVIDADE 2 - GO - PROJETO DE VIDA - 52/2024** em **18/05/2024 13:58:22**

ATIVIDADE 2 - GO - PROJETO DE VIDA - 52/2024

Período:06/05/2024 08:00 a 26/05/2024 23:59 (Horário de Brasília)

Status:ABERTO

Nota máxima:1,00

Nota obtida:

1ª QUESTÃO

A elaboração de um projeto de vida é um processo desafiador e complexo, porém extremamente gratificante. Consiste em um processo de autoconhecimento, definição de objetivos e planejamento de ações para alcançá-los. Uma etapa fundamental nessa construção é a ressignificação de nossa trajetória. Isso implica em refletir criticamente sobre o passado, identificando os aprendizados, erros e acertos.

MULLER, Cláudia; MINETO, Filomena Regina S; WOLFF, Lisiane; PEREIRA, Luciano Santana; GUALASSI, Rodrigo. **GO - Projeto de Vida**. Florianópolis, SC: Arquê, 2023.(Adaptado)

Sobre ressignificara trajetória de vida, analise as alternativas seguintes e assinale a opção correta.

RESPOSTA:

Ressignificar a trajetória não é uma tarefa simples, mas muito importante para começamos a enxergar o mundo de forma diferente, compreendendo melhor nossas escolhas e aumentando nossa confiança em nossas capacidades.

2ª QUESTÃO

A sustentabilidade de uma carreira é marcada pela habilidade e pela disposição do profissional em se ajustar de forma contínua às variações no mercado de trabalho e dentro do seu campo profissional. Isso implica em adquirir continuamente novas competências e mantê-las atualizadas no que tange ao conhecimento, assim como ser versátil para enfrentar novos desafios e oportunidades que se apresentam. Este conceito, abordado nos estudos desta disciplina, recebe suporte adicional pela literatura sobre a gestão de carreiras no século XXI, a qual enfatiza a essencialidade da autogestão na carreira.

MULLER, Cláudia; MINETO, Filomena Regina S; WOLFF, Lisiane; PEREIRA, Luciano Santana; GUALASSI, Rodrigo. **GO - Projeto de Vida**. Florianópolis, SC: Arquê, 2023. (Adaptado)

Considerando o conceito de carreiras sustentáveis e a importância da adaptação contínua no mercado de trabalho, analise as afirmações a seguir e a relação proposta entre elas.

I - A capacidade de adaptação contínua é fundamental para a sustentabilidade de uma carreira, pois o mercado de trabalho está em constante evolução devido às inovações tecnológicas e mudanças socioeconômicas globais.

PORQUE

II - Profissionais que investem em aprendizado contínuo e desenvolvimento de novas habilidades tendem a encontrar melhores oportunidades de emprego, demonstrando a importância do autodesenvolvimento e da proatividade na carreira.

A respeito dessas afirmações, assinale a alternativa correta:

RESPOSTA: As asserções I e II são verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.

3ª QUESTÃO

A gestão do tempo é essencial para organizar, planejar e aumentar a produtividade, tanto na vida pessoal quanto profissional. Envolve administrar as tarefas diárias, semanais ou mensais para trabalhar inteligentemente, maximizando a quantidade de trabalho realizado sem comprometer a qualidade. Priorizar as atividades e conhecer a agenda são fundamentais para dividir o tempo de maneira eficiente. Aumentar a produtividade significa fazer mais em menos tempo, evitando erros e garantindo melhores resultados. Além de ajudar a alcançar metas e objetivos, a gestão do tempo está relacionada à saúde mental e física, reduzindo o estresse e melhorando a qualidade de vida.

Elaborado pelo professor, 2024.

Sobre a gestão do tempo, analise as afirmativas seguintes.

I - A gestão do tempo vai além de simplesmente administrar as horas do dia; é um conceito profundo que aborda nossa forma de viver no tempo e por meio dele.

II - A gestão do tempo consiste em direcionar conscientemente nossas energias e recursos para as atividades e metas que têm maior significado para nós.

III - A gestão do tempo representa um equilíbrio entre viver o momento presente com gratidão e propósito, enquanto investimos em nosso crescimento e realização futura.

IV - A gestão do tempo implica numa harmoniosa combinação entre viver o momento presente com gratidão e propósito, enquanto também investimos em nosso crescimento e realização futura.

É correto o que se afirma em:

RESPOSTA: I, II, III e IV.

4ª QUESTÃO

Vivemos em uma era de incertezas. A proliferação vertiginosa de opções para o indivíduo e a drástica redução dos ciclos de tempo nos obrigam a tomar decisões constantemente, com impacto direto em nosso futuro. Diante dessa necessidade, muito se tem discutido sobre a importância de projetos de vida ou de carreira para nos orientar. Embora haja uma ampla variedade de interpretações sobre o significado de um projeto, grande parte delas se baseia na compreensão de que é essencial ter clareza sobre o objetivo a ser alcançado em um momento específico no futuro.

FERREIRA, R. G. **Projeto de vida**. GVexecutivo, v. 7, n. 4, 2008. (Adaptado)

Sobre a definição do Projeto de Vida, analise as afirmações seguintes.

I - De maneira abrangente, um Projeto de Vida pode ser compreendido como a pré-visualização da vida desejada ou almejada.

II - O Projeto de Vida é um planejamento pessoal que envolve organizar metas, comportamentos e ações para alcançar objetivos desejados.

III - O Projeto de vida é uma lista de objetivos pessoais, um checklist simples para nortear as pessoas em relação às suas escolhas.

IV - O Projeto de Vida abarca não apenas a definição de metas, mas também a reflexão sobre os valores pessoais e as prioridades que orientam a vida de cada indivíduo.

É correto o que se afirma em:

RESPOSTA: I, II, III e IV.

5ª QUESTÃO

A flexibilidade na vida é a capacidade de se adaptar a novas situações e mudanças de forma rápida e eficiente. Isso inclui mudanças em nossa rotina diária, mudanças na vida pessoal e mudanças no ambiente social. A flexibilidade é essencial para lidar com mudanças repentinas e até mesmo imprevisíveis na vida, como a perda de um emprego, uma mudança inesperada de cidade, um problema de saúde, a chegada de um bebê, entre outros.

MULLER, Cláudia; MINETO, Filomena Regina S; WOLFF, Lisiane; PEREIRA, Luciano Santana; GUALASSI, Rodrigo. **GO - Projeto de Vida**. Florianópolis, SC: Arquê, 2023. (Adaptado)

Considerando o tema da flexibilidade na vida e no trabalho, analise as afirmativas seguintes.

I - A flexibilidade na vida ajuda a lidar com mudanças inesperadas, tal como a adaptação a uma nova cidade, facilitando a integração e a construção de novas conexões sociais.

II - A flexibilidade no ambiente de trabalho é fundamental para a adaptação a novas tarefas e às mudanças nas políticas e procedimentos da empresa, promovendo a versatilidade necessária para o sucesso profissional.

III - A rigidez na vida pessoal pode resultar em perdas de oportunidades e limitações na capacidade de se ajustar a novas circunstâncias imprevistas.

IV - A falta de flexibilidade no trabalho não interfere na adaptação a mudanças de papel dentro da empresa, ou seja, interferindo apenas nas relações intrapessoais.

É correto o que se afirma em:

RESPOSTA: I, II e III, apenas.

6ª QUESTÃO

Para atingir o estado almejado, é fundamental manter um foco intenso nos resultados, demandando uma reflexão contínua sobre as metas a serem atingidas e como elas se alinham com os objetivos gerais de nossa vida. Sem uma clareza sobre nossas verdadeiras aspirações, nossas ações carecerão de propósito, e os resultados obtidos serão imprevisíveis. Cultivar uma orientação voltada para resultados nos concede o poder de direcionar nosso caminho, sendo um elemento indispensável tanto na esfera pessoal quanto no ambiente corporativo.

MULLER, Cláudia; MINETO, Filomena Regina S; WOLFF, Lisiane; PEREIRA, Luciano Santana; GUALASSI, Rodrigo. **GO - Projeto de Vida**. Florianópolis, SC: Arquê, 2023.(Adaptado)

Considerando o texto base e a abordagem da orientação para resultados, avalie as seguintes asserções e a relação entre elas.

I. O pensamento orientado para resultados pressupõe a definição de metas claras e tangíveis, estratégias planejadas e ações consistentes para alcançar objetivos específicos.

PORQUE

II. O pensamento orientado para resultados valoriza a medição do progresso e a avaliação de desempenho como meios de garantir que os esforços sejam alinhados com resultados mensuráveis e desejados.

A respeito dessas asserções, assinale a opção correta.

RESPOSTA:	As asserções I e II são proposições verdadeiras e a II é uma justificativa correta da I.
------------------	--

7ª QUESTÃO

Para estabelecer o propósito profissional e compreender o significado do trabalho para as pessoas, é essencial considerar a complexidade de fatores que contribuem para atribuir sentido às atividades laborais. Elementos como percepções pessoais, normas sociais e experiências individuais desempenham um papel crucial nesse processo, influenciando o bem-estar e o desempenho profissional. De acordo com autores como Neves et al. (2018), o significado do trabalho está intrinsecamente ligado à vivência pessoal, abrangendo competências, motivações e habilidades que moldam a carreira de cada indivíduo.

NEVES, D. R. et al. **Sentido e significado do trabalho**: uma análise dos artigos publicados em periódicos associados à Scientific Periodicals Electronic Library. Cadernos Ebape, v. 16, p. 318- 330, 2018.

Considerando a importância de atribuir sentido ao que se faz, influenciando positivamente o bem-estar e desempenho no ambiente laboral, analise as afirmativas seguintes.

I. O significado do trabalho resulta principalmente da remuneração financeira e posição social associado à profissão, desconsiderando aspectos pessoais e emocionais.

II. É essencial que a experiência do trabalho esteja alinhada com as competências, motivações e habilidades individuais para gerar um sentido significativo.

III. Os valores motivacionais no trabalho, como prestígio, retorno financeiro e interações sociais, são externos à experiência pessoal e não influenciam diretamente o bem-estar no ambiente profissional.

É correto o que se afirma em:

RESPOSTA: II, apenas.

8ª QUESTÃO

Conforme descrito por (MULLER; MINETO; WOLFF; PEREIRA, 2023) a avaliação de resultados em nossos projetos de vida, não deve ser vista como um momento de autopunição ou busca por culpados, mas como um processo estratégico e eficaz que visa a motivação e o foco em objetivos propostos. Esta avaliação é importante para medir o progresso e identificar áreas de melhoria, sendo fundamental para a manutenção da direção correta rumo aos objetivos desejados.

MULLER, Cláudia; MINETO, Filomena Regina S; WOLFF, Lisiane; PEREIRA, Luciano Santana; GUALASSI, Rodrigo. **GO - Projeto de Vida**. Florianópolis, SC: Arquê, 2023.(Adaptado)

Diante deste contexto, analise as afirmações a seguir e a relação proposta entre elas.

I - Avaliar resultados no projeto de vida é uma prática que propicia o reconhecimento de avanços pessoais e a identificação de ajustes necessários para o alcance dos objetivos estabelecidos.

PORQUE

II - Esta avaliação atua como um mecanismo de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, permitindo um alinhamento contínuo com as metas de vida.

A respeito dessas afirmações, assinale a alternativa correta:

RESPOSTA:	As asserções I e II são verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.
------------------	---

9ª QUESTÃO

Para alcançar sucesso em seus objetivos pessoais e profissionais, é essencial adotar um estilo de vida alinhado com as metas estabelecidas. Isso permitirá uma compreensão mais aprofundada do progresso e dos acontecimentos, levando-o na direção desejada. Conforme destacado por Peres (2011), é fundamental saber onde se está para chegar aonde se deseja. A definição de metas é importante, não apenas para a empregabilidade, a autoeficácia e a autoestima elevada, mas também para desenvolver habilidades de enfrentamento diante de adversidades. Embora os planos ajudem a minimizar surpresas, é importante revisar regularmente as metas. Diversos métodos, incluindo o método SMART, podem orientar a definição de objetivos e o alcance dos resultados desejados.

PERES, J. L. P. Gestão De Carreira: uma questão de autoconhecimento. In: CONGRESSO VIRTUAL BRASILEIRO DE ADMINISTRAÇÃO, 2011, São Paulo. **Anais**

...

. São Paulo: Convibra, 2011.

Com base no método SMART para definição de objetivos pessoais e profissionais, analise as seguintes afirmações.

- I. Metas devem ser específicas, mensuráveis, atribuíveis, realistas e relacionadas ao tempo.
- II. Toda medida de sucesso deve ser quantificável para garantir o progresso do projeto.
- III. A atribuição de responsabilidades no alcance dos objetivos pessoais é importante para o sucesso.
- IV. Ao definir metas, é importante verificar a viabilidade e a factibilidade das mesmas.

É correto o que se afirma em:

RESPOSTA:	I, II, III e IV.
-----------	------------------

Atenção!
Questão
anulada.

RESPOSTA:	Planejar meticulosamente metas de curto prazo enquanto negligencia a visão e os requisitos para alcançar resultados de médio e longo prazo.
RESPOSTA:	Focar exclusivamente em objetivos de longo prazo, como aposentadoria confortável, sem planejar etapas intermediárias que garantam progresso contínuo.
RESPOSTA:	Designar metas vagas e não mensuráveis para resultados de curto, médio e longo prazo, confiando na adaptabilidade como único recurso para alcançá-las.
RESPOSTA:	Estabelecer somente metas de curto prazo, como economizar dinheiro mensalmente, sem considerar como estas se conectam com objetivos de médio e longo prazo.
RESPOSTA:	Definir metas de curto prazo (economizar parte do salário mensalmente), de médio prazo (obter uma qualificação profissional adicional em 2 anos) e de longo prazo (alcançar independência financeira em 10 anos), garantindo assim que cada fase contribua progressivamente para a realização do objetivo final.