

Nome:

Sobrenome:

Meu Plano de Ação

Instituto de Envelhecimento: Potencialização Online

Quando redigir um plano de ação, certifique-se de que ele inclui:

1. O que você vai fazer
2. Quanto você vai fazer
3. Quando você vai fazê-lo (por exemplo, em que parte do dia)
4. Com que frequência você vai fazê-lo

Exemplo: Esta semana vou ler um de meus livros favoritos (o que) durante meia hora (quanto) no período da tarde enquanto minha esposa estiver dormindo (quando), três vezes – na segunda, quarta e sexta-feira (com que frequência).

Esta semana eu vou:

(O que):

(Quanto):

(Quando):

(Com que frequência):

O quão confiante você está que completará todo o seu plano de ação esta semana?

1	2	3	4	5
Pouco confiante	Razoavelmente confiante	Bastante confiante	Muito confiante	Extremamente confiante

	Marque cada dia em que você executar seu plano	Comentários
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		