



MAPA – Material de Avaliação Prática da Aprendizagem

Acadêmico: Suháila Orba Abib	R.A.: 23260509-5
Curso: Biomedicina	
Disciplina: Go-Projeto de vida	
Valor da atividade: 4,0	Prazo: 14/07/2023

Instruções Institucionais para Realização da Atividade

1. Todos os campos acima deverão ser devidamente preenchidos;
2. É obrigatória a utilização deste formulário para a realização do MAPA;
3. Esta é uma atividade individual. Caso identificado cópia de colegas, o trabalho de ambos sofrerá decréscimo de nota;
4. Utilizando este formulário, realize sua atividade, salve em seu computador, renomeie e envie em forma de anexo no campo de resposta da atividade MAPA;
5. Formatação exigida para esta atividade: documento Word, Fonte Arial ou Times New Roman tamanho 12, Espaçamento entre linhas 1,5, texto justificado;
6. Ao utilizar quaisquer materiais de pesquisa referência conforme as normas da ABNT;
7. Critérios de avaliação: Utilização do template; atendimento ao Tema; Constituição dos argumentos e organização das Ideias; Correção Gramatical e atendimento às normas ABNT.

Em caso de dúvidas, entre em contato com seu Professor Mediador. Bons estudos!



1) Realize a autoavaliação dos Pilares da Vida. Atribua uma pontuação para cada item avaliado, sendo 0 (zero) representando nenhuma satisfação e 10 (dez) representando máxima satisfação. Na sequência reflita e identifique em quais pilares você está com maior grau de satisfação ou insatisfação.

Pilar	Descrição	Nota (A pontuação da avaliação deve ser de 0 à 10)
Espiritualidade	Este pilar refere-se ao seu relacionamento com a fé que você possui, independente de qual seja.	8
Família	Refere-se à qualidade de vida em família, à harmonia que existe entre os membros, à afetividade, ao toque e à validação, capacidade de perdoar e conviver, amorosamente, apesar das diferenças pessoais.	6
Relação Conjugal	Este pilar retrata a harmonia e o amor existente entre o casal. O nível de diálogo, afetividade, respeito, compreensão, flexibilidade, dedicação e intimidade.	2
Saúde e Bem-estar	Refere-se ao estado de saúde, à vitalidade e à disposição física do indivíduo. Neste quesito, avalia-se, também, a energia e a flexibilidade, qualidade de vida e saúde.	3
Social e Lazer	Este pilar reflete a qualidade e a quantidade das amizades e as interações sociais, avaliando, assim, a profundidade, a intimidade, a confiança e a maturidade dos relacionamentos.	2
Financeiro	Retrata a sua relação com o dinheiro, não apenas quanto ganha, mas também como gasta e quanto poupa ou investe. De forma geral, este pilar pode ser orientado pelo balancete pessoal.	8
Profissional	Este pilar relaciona-se com a carreira profissional, seu crescimento e seu nível de desempenho do ponto de vista da empresa, dos fornecedores e dos clientes.	9
Desenvolvimento pessoal	Representa o quanto você tem investido e se dedicado em buscar o desenvolvimento pessoal, seja na perspectiva intelectual, cultural, humana.	7
Realização e Propósito	Refere-se ao quanto você se sente realizado e próspero, o quanto se sente merecedor de seus resultados. Avalia, também, se os propósitos estão bem definidos.	6
Equilíbrio emocional	Este pilar é avaliado pelo equilíbrio de todos os seus pilares e, também, pela alegria de viver. O pilar emocional pode ser definido, pela maneira como você acorda pela	5



	manhã.	
--	--------	--

2) Registre suas prioridades. Após a autoavaliação, você deve utilizar o quadro “Lista de Prioridades” para relacionar e ordenar os pilares da sua vida que obtiveram menor pontuação e que, consequentemente, necessitam de foco e que podem ser definidos como prioridades, então, preencha com atenção, pois, aqui ficará bem claro, quais áreas você deverá atuar e construir seu plano estratégico pessoal.

Pilar	Nota	Estado Atual	Estado Desejado
Espiritualidade	8	Aprendendo e conhecendo meu Salvador.	Estar mais próximo do Senhor e confiar nele.
Família	6	Eu e minha mãe, mas estamos tendo algumas diferenças.	Saber conviver com as pessoas diferentes de mim.
Relação Conjugal	2	Não estou preparada.	Casar-se e entender as necessidades da outra pessoa.
Saúde e Bem-estar	3	Não dou tanto atenção, alimentação e exercício.	Tomar por hábito fazer atividade física e ter uma alimentação saudável diariamente.
Social e Lazer	2	Pouco contato com as pessoas e sem fazer algo que gosto.	Aceitar as pessoas como são, pois são iguais a mim e aprender com elas.
Financeiro	8	Tenho meu dinheiro	Fazer uma poupança



		para viver.	para alguma precisão.
Profissional	9	Tenho um trabalho e estou adquirido experiência, estudo e aumento meu conhecimento educacional.	Obter um serviço próprio, usufruindo de tudo que estou aprendendo e usar também o aprendizado na área de estudo.
Desenvolvimento pessoal	7	Começando a aceitar a vida e ver minha capacidade pessoal.	Compreender melhor minha necessidades pessoais para ter uma maior qualidade de desenvolvimento.
Realização e Propósito	6	Um único propósito, sem muito sucesso.	Ter vários propósitos de vida com melhor desempenho e progresso.
Equilíbrio emocional	5	Estou com alguns problemas e não consigo resolver.	Aprender a ter controle e resolver os problemas.

3) Construindo o plano de ação. Após ter conhecimento de sua autoavaliação, o estado atual e desejado, você deve construir o seu plano de ação. Para isso, considere a sua lista de prioridades registradas na questão 3 e preencha todos os campos solicitados no formulário “Plano de Ação”. (elenque no mínimo 4 ações).

Pilar	O que?	Quando?	Como?
	Confiar no	Na próxima	Conhecendo o Salvador através

Espiritualidade	Senhor e saber que posso ser melhor.	semana até o final do mês que vem.	de sua vida e ensinamentos.
Família	Aceitar os conselhos e falas da minha mãe.	Hoje mesmo até o fim do ano.	Dedicando maior atenção a ela para que escute e entende eles.
Saúde e Bem-estar	Ter uma alimentação saudável e sentir mais alegria.	Durante os próximos três meses.	Fazer uma programação do que irei comer e adquirir um exercício para que possa me distrair e ficar bem comigo mesmo.
Profissional	Me desenvolver melhor no mercado de trabalho para ter um emprego melhor.	No começo do ano que vem até o meio do ano.	Continuar conhecendo as técnicas e me atualizar cada vez mais no meio do mercado de trabalho.
Desenvolvimento Pessoal	Me conhecer para aceitar outras pessoas.	Dois meses da data atual.	Buscar analisar o que gosto e fazer, assim entenderá as pessoas.
Realização e Propósito	Definir meus propósitos com mais sentido e seguir.	No último mês do ano.	Farei anotações e estabelecerá as metas referentes à área desejada.
	Buscar	No decorrer	Pensando sobre atitudes que me



Equilíbrio Emocional	entender meus sentimentos e sensações.	do mês que vem.	deixam calma e irritada, separando e interpretando elas para proceder com estabilidade de pensamento.
----------------------	--	-----------------	---

4) Elabore uma carta para o “Eu do Futuro”. Para finalizar nossa atividade Mapa e o seu processo de planejamento estratégico pessoal, agora deve escrever uma breve carta para o seu “Eu” do Futuro. Perceba que você se autoavaliou, identificou e descreveu seu estado atual e estado desejado, definiu suas prioridades e construiu seu plano de ação e tem todas as condições para escrever uma carta para o “Eu do Futuro”. Essa carta deve ter como tema: “O que desejo ter me tornado e conquistado daqui a 10 anos?

Carta para o “Eu do Futuro”.

Querida e especial Eu do Futuro,

Se você está lendo essa carta, entende que se passaram dez anos desde a escrita. Seguramente sei que teve que encarar muitas dificuldades e traumas para seguir sua vida ao longo de seu crescimento na vida.

Quero utilizar desta ocasião para lhe falar e agradecer no que você fez e se tornou:

Acredito que durante esse grande período, você tenha definido e escolhido a área profissional ao qual goste, tenha conhecido pessoas de influência assim como seu pai, sendo uma pessoa que sempre está disposta a fazer trabalhos e ajudar no que outros pedem, da maneira do seu pai, espero que tenha conseguido fazer amizades fortes e se aberto para as pessoas ao seu redor, que disponha de ter feito viagem com sua mãe para conhecer novos lugares, da maneira que seu pai sonhava fazer com vocês.



Sei que casou-se com um pessoa especial e que cuida e lhe ajuda a se tornar esse individuo maravilhoso que você é, como também te vejo sendo uma ótima mãe, tal como a tua mãe dedicada, haja conhecimento e experiência na igreja, e aprendendo cada vez mais do jeito que seu pai era, tenho certeza que o Senhor esteve junto de você ajudando no que precisava e precisa e o mais importante possa ter descoberto o que realmente importa nesta vida para ter a felicidade eterna.

Parece estranho escrever uma carta para o futuro, faz como você já fez em outras ocasiões, isso demonstra que o caminho não é fácil, mas não é impossível, pois sei que você chegou aqui com tudo isso.

Com amor e respeito,

Assinado: Eu do Passado.

- 5) No final da carta construa seu mural dos sonhos inserindo ao menos 3 (três) imagens que represente seus objetivos, sonhos e metas, com suas respectivas descrições. Lembrando que o mural dos sonhos é uma ferramenta poderosa para manter o *foco e a motivação em seus objetivos e sonhos para o futuro*. Portanto, escolha imagens que realmente te inspirem e te motivem a continuar lutando por seus sonhos!

Mural dos Sonhos



Ter o senhor sempre ao meu lado



Paz e alegria interior



Minha futura família



Meu casamento



Ser mãe



Fazer pesquisar