



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, conseqüentemente, 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, a 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”. (elencue 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 entenderei as pessoas. |
| Realização e Propósito | Definir meus propósitos com mais sentido e seguir. | No último mês do ano. | Farei anotações e estabelecerei as metas referentes a 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”. |
|--|
| <p>Querida e especial Eu do Futuro,</p> <p>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.</p> <p>Quero utilizar desta ocasião para lhe falar e agradecer no que você fez e se tornou:</p> <p>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 esta dispostas 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.</p> |



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.

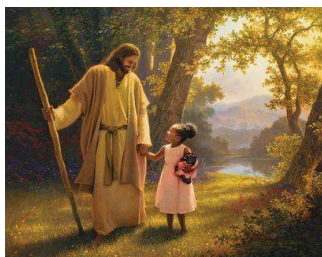
Parece estranho escrever uma carta para o futuro, faz como você já fez em outras ocasiões, isso demonstra que o caminho não é fácil, mas não é impossível, pois sei que você chegou aqui com tudo isso.

Com amor e respeito,

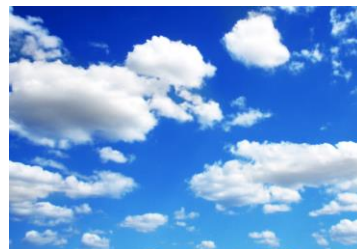
Assinado: Eu do Passado.

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 pesquisas