**MAPA – Material de Avaliação Prática da Aprendizagem**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Acadêmico:** | **R.A.** | |
| **Curso:** | | |
| **Disciplina:** | | |
| **Valor da atividade: verificar cabeçalho da atividade** | | **Prazo: verificar calendário** |

**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. |  |
| **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. |  |
| **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. |  |
| **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. |  |
| **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. |  |
| **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. |  |
| **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. |  |
| **Desenvolvimento pessoal** | Representa o quanto você tem investido e se dedicado em buscar o desenvolvimento pessoal, seja na perspectiva intelectual, cultural, humana. |  |
| **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. |  |
| **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 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 |  |  |  |
| Família |  |  |  |
| Relação Conjugal |  |  |  |
| Saúde e Bem-estar |  |  |  |
| Social e Lazer |  |  |  |
| Financeiro |  |  |  |
| Profissional |  |  |  |
| Desenvolvimento pessoal |  |  |  |
| Realização e Propósito |  |  |  |
| Equilíbrio emocional |  |  |  |

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?** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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”.** |
|  |

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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Insira a Foto ou imagem | Insira a Foto ou imagem | Insira a Foto ou imagem |
| Descrição da Foto | Descrição da Foto | Descrição da Foto |
| Insira a Foto ou imagem | Insira a Foto ou imagem | Insira a Foto ou imagem |
| Descrição da Foto | Descrição da Foto | Descrição da Foto |