

Planejamento de Desenvolvimento Pessoal



www.josepassos.com.br



Introdução

- Este Ebook tem como objetivo possibilitar que você consiga planejar seu próprio desenvolvimento de forma fácil e prática.
- Você terá acesso aos modelos de formulários e exemplos para desenvolver seu próprio planejamento de forma a garantir maior chances de êxito tanto na vida pessoal quanto profissional.
- É importante informar que este planejamento começa agora e só vai terminar quando não existir mais vida em você, ou seja, o processo de transformação é contínuo.
- Lembramos também que" para quem não sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve".
- Você verá que sem o planejamento de desenvolvimento pessoal é quase impossível a conquista de SUCESSO na vida. O SUCESSO não é um acaso ou sorte, e sim um processo de desenvolvimento contínuo, que pode levar algum tempo para ser atingido.
- Espero que este material possa ajuda-lo nesta jornada.



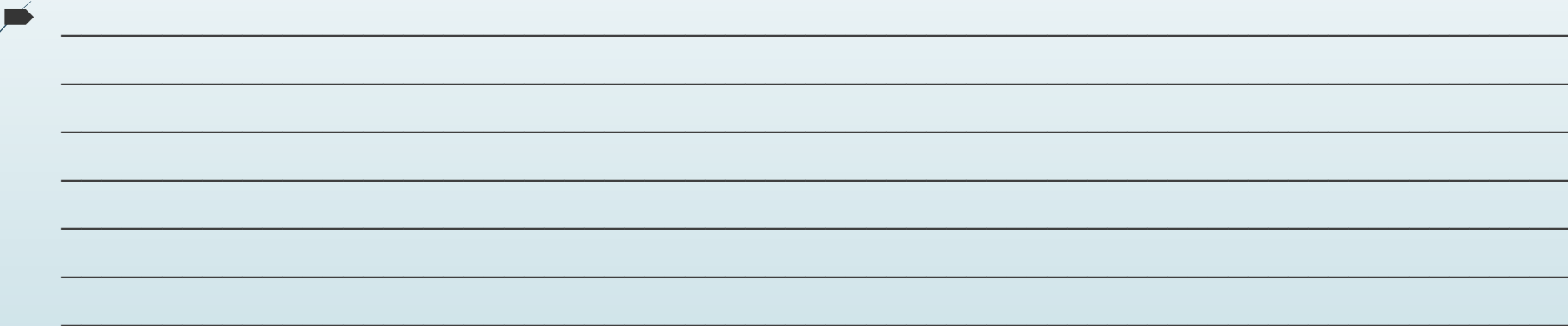
Orientações

- No preenchimento você pode acrescentar quantas linhas forem precisos.
- Não existe certo ou errado nas respostas, mas as vezes faz-se necessário interpretar uma palavra, como: “tenho medo”, é preciso esclarecer do que você tem medo, “Sou chato”, o que significa ser chato para você?, é exigente, impertinente,
- Não tenha pressa para terminar, pois, como já comentei nos vídeos, você vai começar hoje e só vai terminar quando morrer, pois, somos metamorfose ambulante.

Questionário Desenvolvimento Pessoal e Profissional

1ª Questão

Quem Sou?

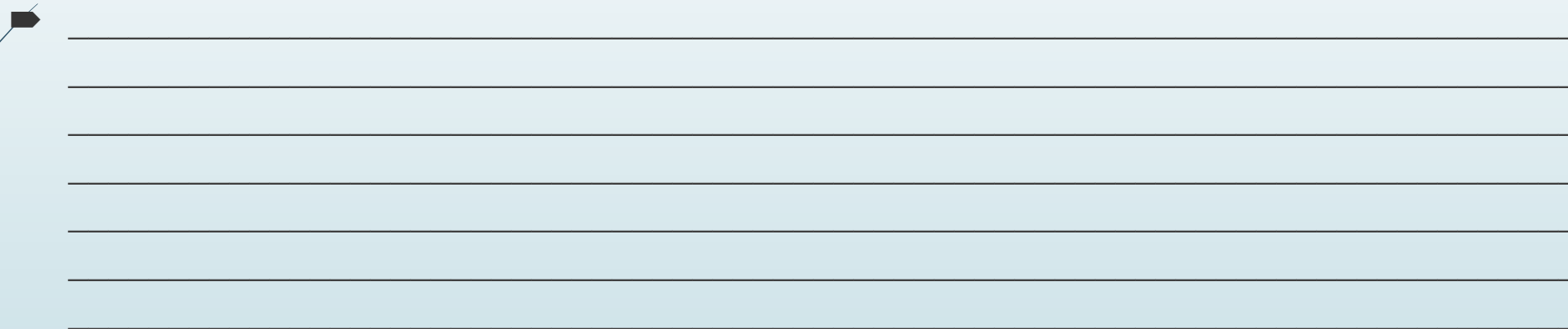


- Neste ponto você deve escrever os seus papéis sociais, tais como: Filho, irmão, neto, amigo, estudante, trabalhador, namorado(a),.....

Questionário Desenvolvimento Pessoal e Profissional

2ª Questão

O que Tenho?

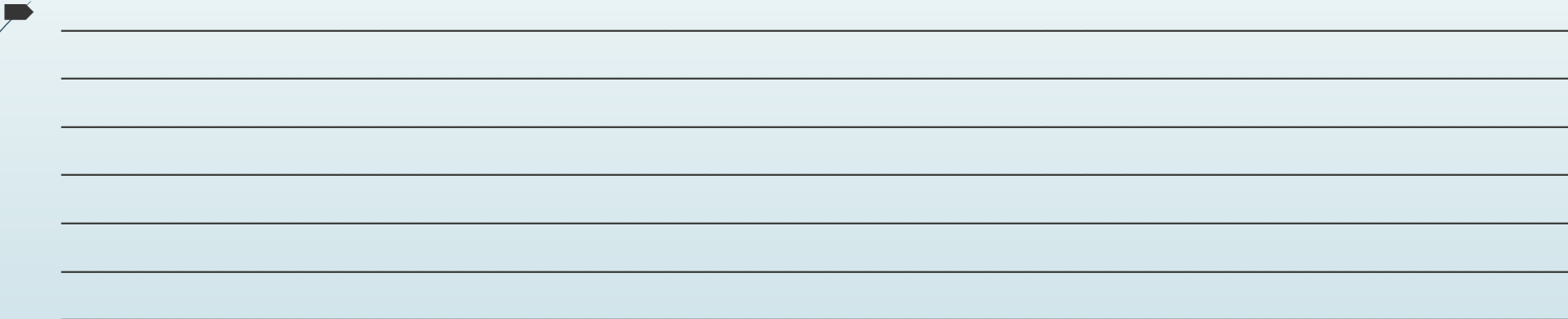


- Neste ponto você deve listar tanto bens materiais quanto imateriais, tais como: casa, carro, celular,... , sonhos, objetivos, família, amigos....

Questionário Desenvolvimento Pessoal e Profissional

3ª Questão

Onde Estou?



- Neste ponto você deve listar tanto a questão geográfica quanto sentimentos, tais como: onde você mora, bairro, cidade, Estado..., momento de transição sentimental(divórcio, idade, experiências...)

Questionário Desenvolvimento Pessoal e Profissional

4ª Questão

Onde Quero Chegar ?



- Neste ponto você deve listar seus objetivos de curto, médio e longo prazo. Você deve levar em consideração também seus papéis sociais da 1ª questão (onde quer chegar como, filho, irmão, namorado(a)...).

Plano de Ação – Mudança de Hábito

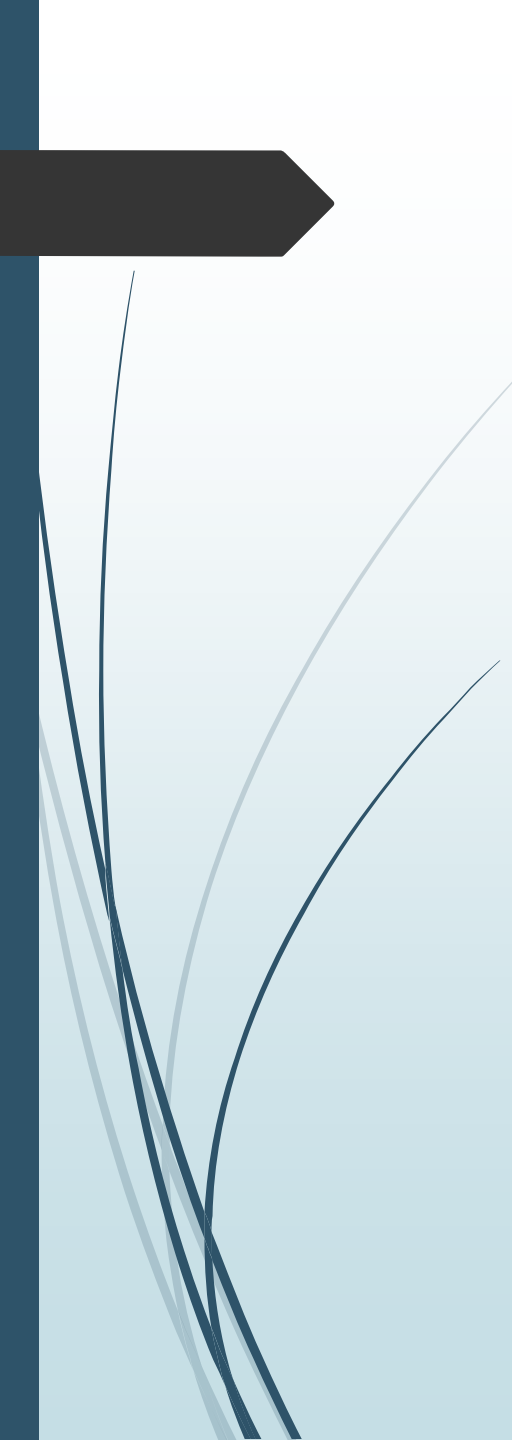
➤ **Bons hábitos** x **Maus hábitos**

Nesta atividade você deve listar seus bons e maus hábitos, tais como: reclamar de tudo, só observar pontos negativos dos outros, chegar atrasado, ser otimista, boa higiene pessoal.....

Plano de Ação – Mudança de Hábito

➤ **Bons hábitos** x **Maus hábitos**

Coloque os bons e maus hábitos em ordem de importância, no caso dos bons, a ordem é do que você mais gosta e faz ou pelos que você é reconhecido. Nos maus a ordem é pelo que mais te incomoda ou os quais os outros mais falam que não gosta em você.



Plano de Ação - Feedback

- O feedback é a ferramenta mais poderosa no processo de aperfeiçoamento pessoal e profissional. As grande empresas sabendo desta informação a aplicam constantemente.
- O maior problema são as pessoas que aplicam o feedback, que não foram capacitados para isto, e as que recebem, que igualmente não foram preparadas para receber.
- Nesta atividade você deve perguntar para no mínimo 5 pessoas o que estas acham de você?
- Prepare-as orientado que sejam o mais sinceras possível, apontando os pontos positivos e negativos.
- Caso não seja possível pessoalmente, esta atividade pode ser por escrito.
- Sempre, no final da contribuição da pessoa você deve agradecer.

Plano de Ação - Feedback

Pontos Positivos

X

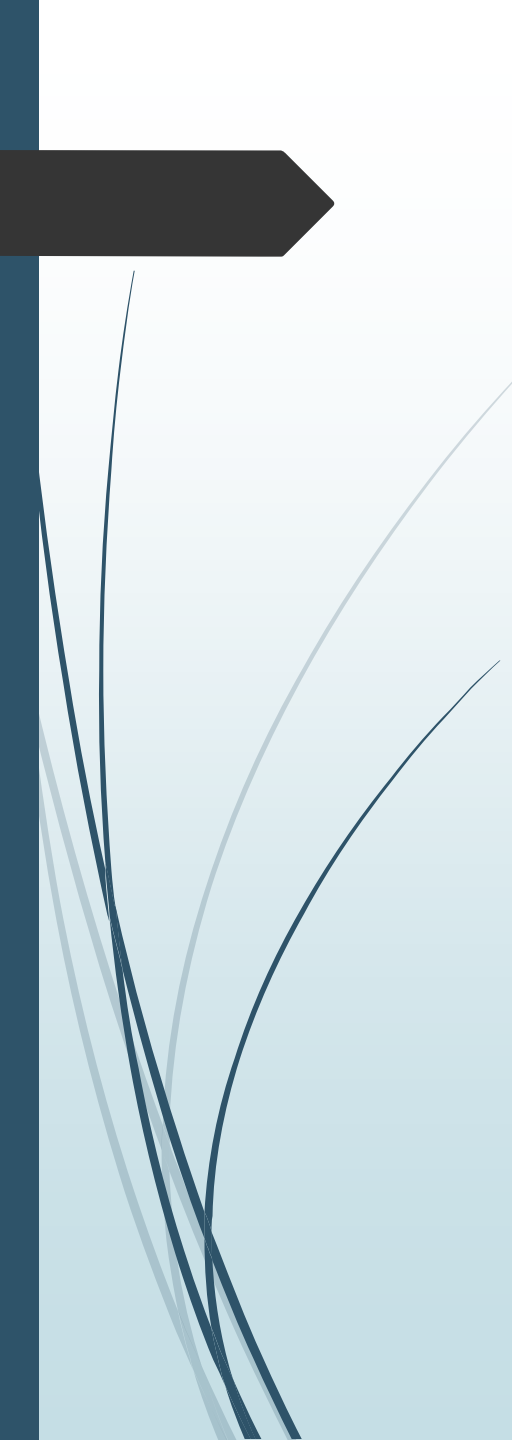
Pontos Negativos

Nesta atividade você deve colocar os pontos positivos e negativos apontados nos feedback's. O ideal é que já os coloque por ordem de importância como na atividade anterior.



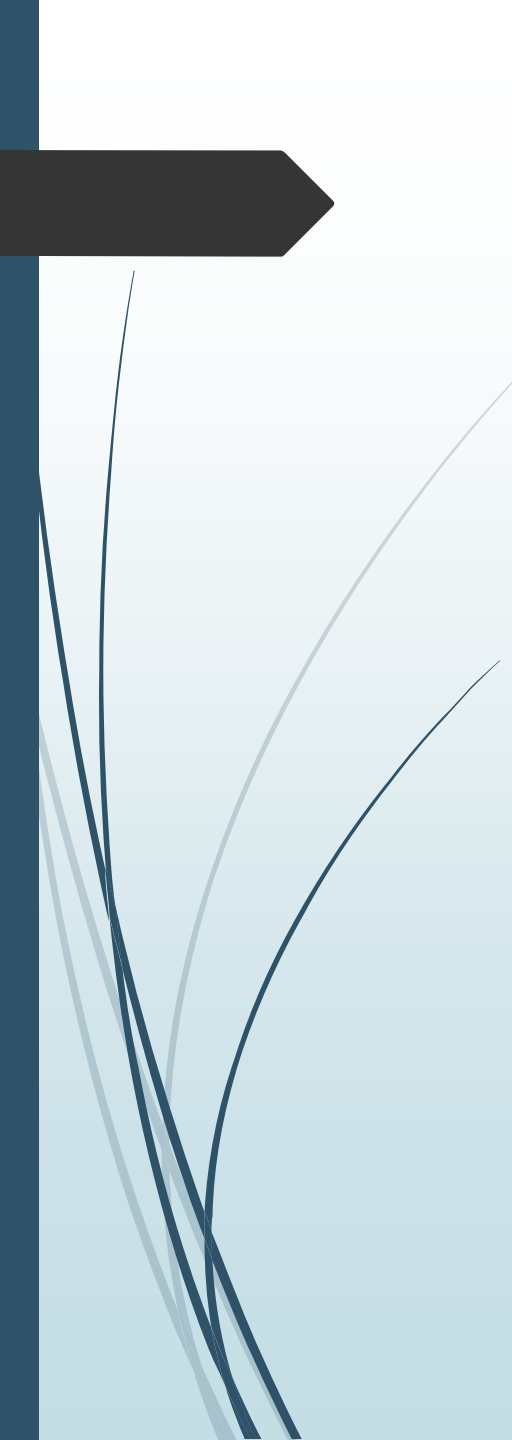
Plano de Ação – Analise SWOT

Forças	Fraquezas
Oportunidades	Ameaças



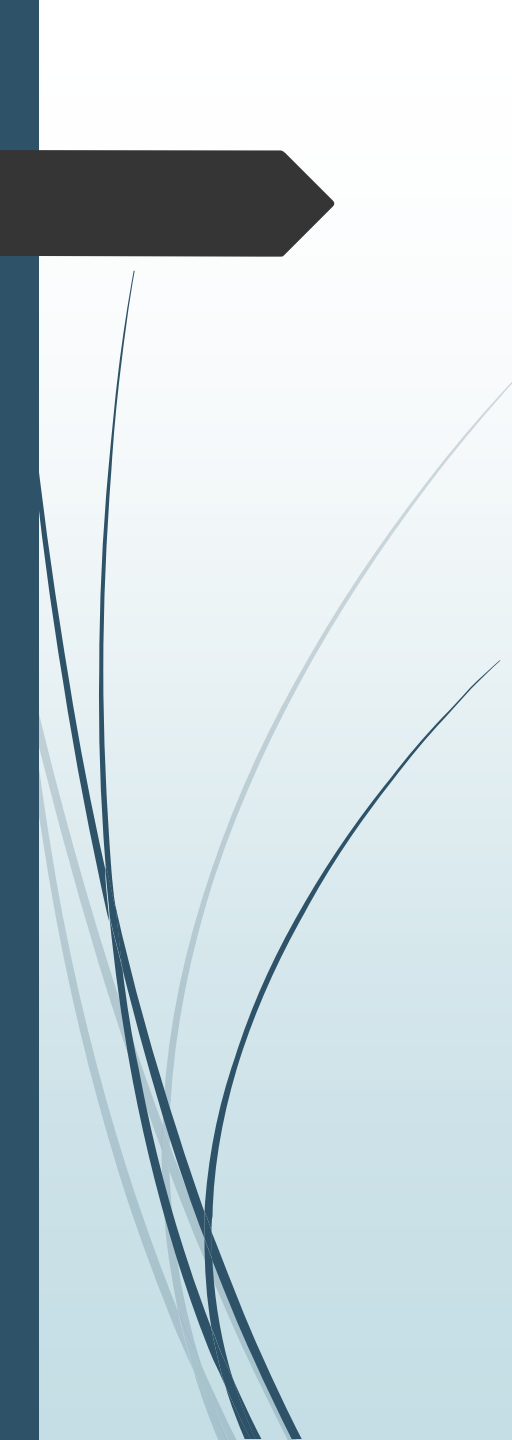
Plano de Ação – Analise SWOT

- Forças e fraquezas são de contexto interno, ou seja, já são seus ou internalizado, podem ser objetos ou sentimentos, tais como: cursos, habilidades, força de vontade, medos, inseguranças, timidez....
- Oportunidade e ameaças são de contexto externo, ou seja, ainda não são seus ou não estão internalizados, podem ser objetos, pessoas ou sentimentos, tais como: Esposo(a), filhos, não falar outra língua, trabalho atual, carro alienado, morar de aluguel....
- Você pode usar o resultado das ferramentas anteriores para preencher o SWOT.



Plano de Ação – Fraquezas em Forças

- Nesta atividade você deve analisar o quadro SWOT e tentar enxergar a situação atual de vida. Neste ponto você já deve poder entender que mudanças são necessárias. Mas já advirto, “ toda mudança gera resistência”, não vai ser fácil mas com esforço e boa vontade você será capaz de tomar a direção das mudanças de sua vida.
- As forças devem ser valorizadas e estimuladas o tempo todo, use-as a seu favor.
- As oportunidades deve ser aproveitadas sempre que possível, não é sábio perder oportunidades.



Plano de Ação – Fraquezas em Forças

- As ameaças devem ser sempre observadas com muito cuidado, e o tempo todo. Estas servem para nos manter atentos, mas também servem como fonte de aprendizado, se positivo, copie e melhore-os, se negativo, evite-os.
- E por ultimo, mas muito importante são as fraquezas, que serão a base da nossa transformação.
- Após identifica-las, coloque-as por ordem de prioridade, ou seja, as que você necessita transformar em força mais rapidamente, mas use o critério de importância e facilidade.
- Sempre iniciaremos pelo que é importante e mais fácil. Esta forma causa um sentimento de bem estar, pois ao atingirmos nossos objetivos isto nos fortalece.

Plano de Ação – Fraquezas em Forças

Nesta atividade, depois de elencar por prioridade e facilidade suas fraquezas, vamos começar a desenvolver planos de ação para transformá-las.

Coloque Aqui a Fraqueza: Timidez

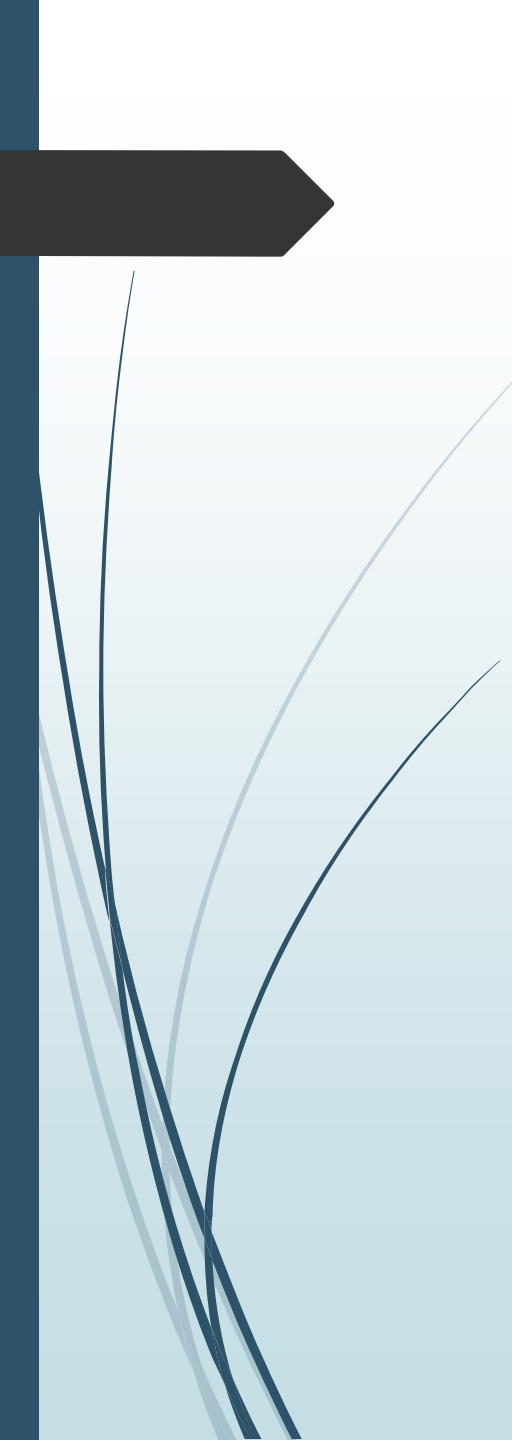
Objetivo: Melhor a capacidade de comunicação

Ação 1 : pesquisar cursos de teatro ou oratória na região onde moro

Ação 2 : marcar e visitar para conhecer os métodos e valores

Ação 3 : iniciar o curso

Este é um exemplo de plano de ação. Você pode fazer mais que um plano por vez, desde que não sejam conflitante em horários, valores, tempo.... Lembre-se que a mudança pode gerar resistência e que você deve ser perseverante.



Agradecimento

- Desejo de todo meu coração que este material lhe seja útil e que possa ajuda-lo a promover mudanças significativas em sua vida.
- Caso queira fazer algum comentário ou sugestão sobre este ebook ou sugerir algum outro material, envie uma e-mail para: jose.passos@gmail.com , ou visite meu site: www.josepassos.com.br