

MAPEAMENTO DE DESEJOS

Preencha com ideias racionais e emocionais:

O que você tem e não quer perder?	O que você tem e não quer ter mais?
O que você não tem e quer ter?	O que você não tem e não quer ter? O que você quer evitar?

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO E AUTOCONHECIMENTO

1- Quais foram os três fatos, dias ou momentos maravilhosos da sua vida, quais períodos específicos?

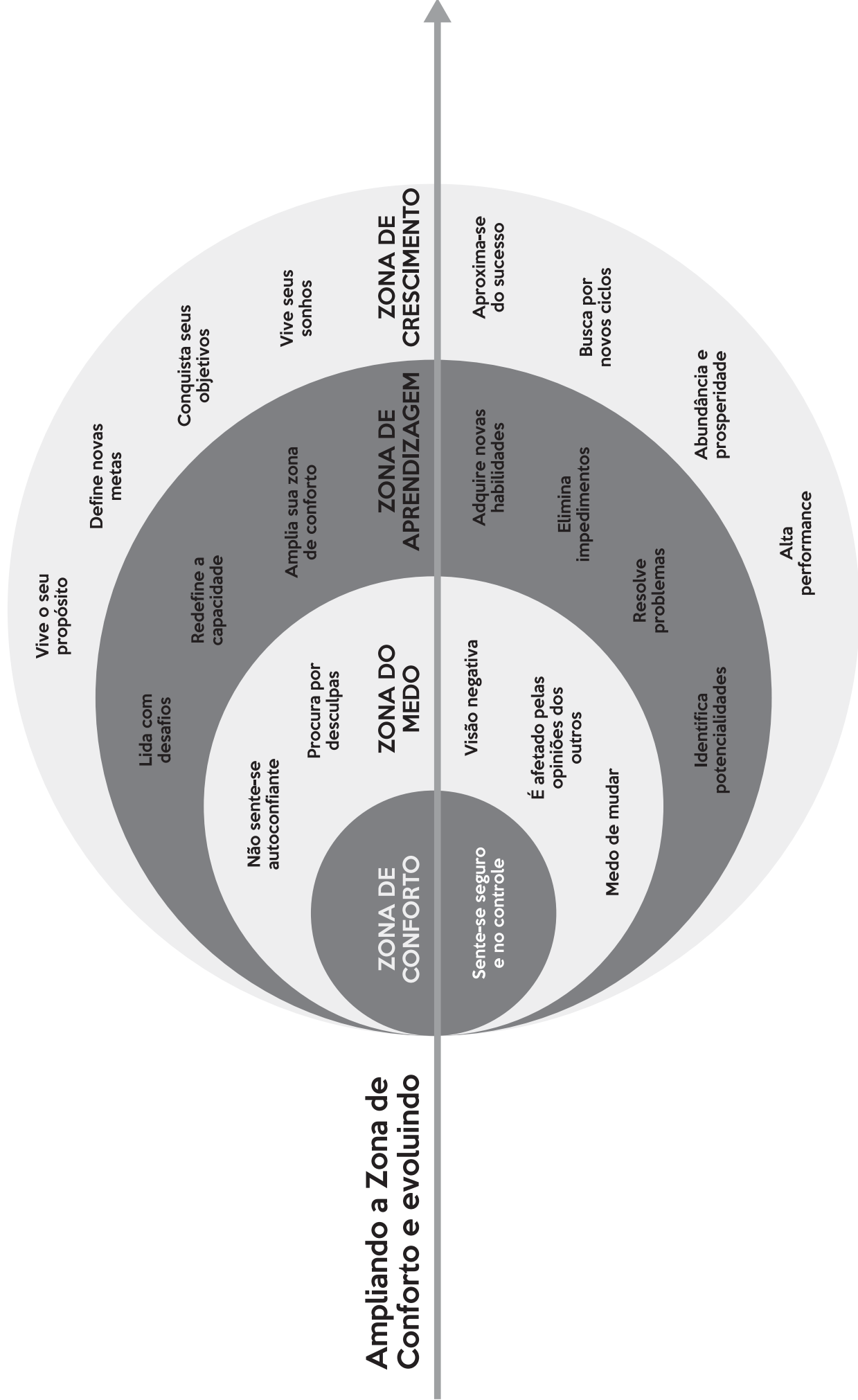
2- Quais foram os três fatos, dias ou momentos ruins ou tristes da sua vida, quais períodos específicos?

3- Se você pudesse voltar no tempo e escolher um desses seis fatos, dias ou momentos, para qual você voltaria para refazer/reviver? Por que?

4- O que te move? O que te motiva? O que faz você acordar todos os dias e levantar da cama?

5- Tem mais alguma coisa que você acredita ser muito importante compartilhar comigo agora?

EM QUAL ZONA VOCÊ SE ENCONTRA NO MOMENTO?



MEUS VALORES

NOME	DATA
------	------

Examine a lista abaixo e dê um valor de 1 a 4 para cada um, seguindo:

- 1 para aqueles que não são importantes;
- 2 para aqueles que são um pouco importantes;
- 3 para aqueles que são importantes;
- 4 para aqueles que são muito importantes.

	Ter poder e autoridade.
	Ser considerado uma autoridade ou o melhor naquilo que faz.
	Trabalhar com outras pessoas.
	Ajudar os outros.
	Ter reconhecimento público.
	Trabalhar no seu próprio ritmo.
	Ser amigo dos seus colegas.
	Influenciar outras pessoas.
	Ter tempo para a família.
	Criar coisas ou soluções.
	Participar nas decisões que importam para a sociedade.
	Gerir equipes.
	Trabalhar sob pressão.
	Ter autonomia profissional.
	Servir aqueles que mais necessitam.
	Ser exigido.
	Trabalhar sozinho.
	Ganhar muito dinheiro.
	Trabalhar com problemas desafiadores.
	Aprender novos conhecimentos e habilidades.
	Ter segurança e estabilidade profissional.
	Mostrar o que você sabe fazer.
	Ter experiências novas.
	Trabalhar em ambientes inusitados.
	Balancear vida profissional e pessoal.
	Trabalhar com comunidades locais.
	Ter um estilo de vida de alto padrão.
	Ter uma grande variedade de atividades no trabalho.
	Viver fora dos grandes centros urbanos.
	Ter liberdade para decidir como fazer seu trabalho.
	Estar em ambientes competitivos.
	Ser profissionalmente autônomo.
	Estar num ambiente dinâmico.
	Ter contatos com outras culturas.
	Contribuir para a solução dos grandes problemas da humanidade.

MEUS VALORES

Página 2

Entre aqueles que você avaliou com o valor 4, escolha três que você considera mais importantes e liste-os abaixo:

1.	
2.	
3.	

Agora reflita:

O que eles contam sobre você?
Como eles se relacionam com a carreira que você sonha?
Que tipo de trabalho e carreira seriam mais adequados a esses valores?
Observações:

OBJETIVOS E METAS SMART

Para cada meta é necessário passar pelo teste SMART individualmente, faça uma para cada meta que deseje, é preciso dar um sim convicto para cada etapa do SMART.



specific
ESPECÍFICO



measurable
MENSURÁVEL



achievable
ALCANÇÁVEL



relevant
RELEVANTE



timed
TEMPORAL

PLANNER DE METAS

METAS A CURTO PRAZO

[illegible]

METAS A LONGO PRAZO

[illegible]

METAS A MÉDIO PRAZO

This image shows a full page of white paper with ten horizontal rows of small grey dots, serving as guides for handwriting practice. The dots are evenly spaced both vertically and horizontally across the entire page.

OBSERVAÇÕES

PLANNER DE METAS

MEU DESEJO _____

CAMINHO A PERCORRER:







PASSOS PARA ATINGIR A META	PRAZO
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____
	____/____/____

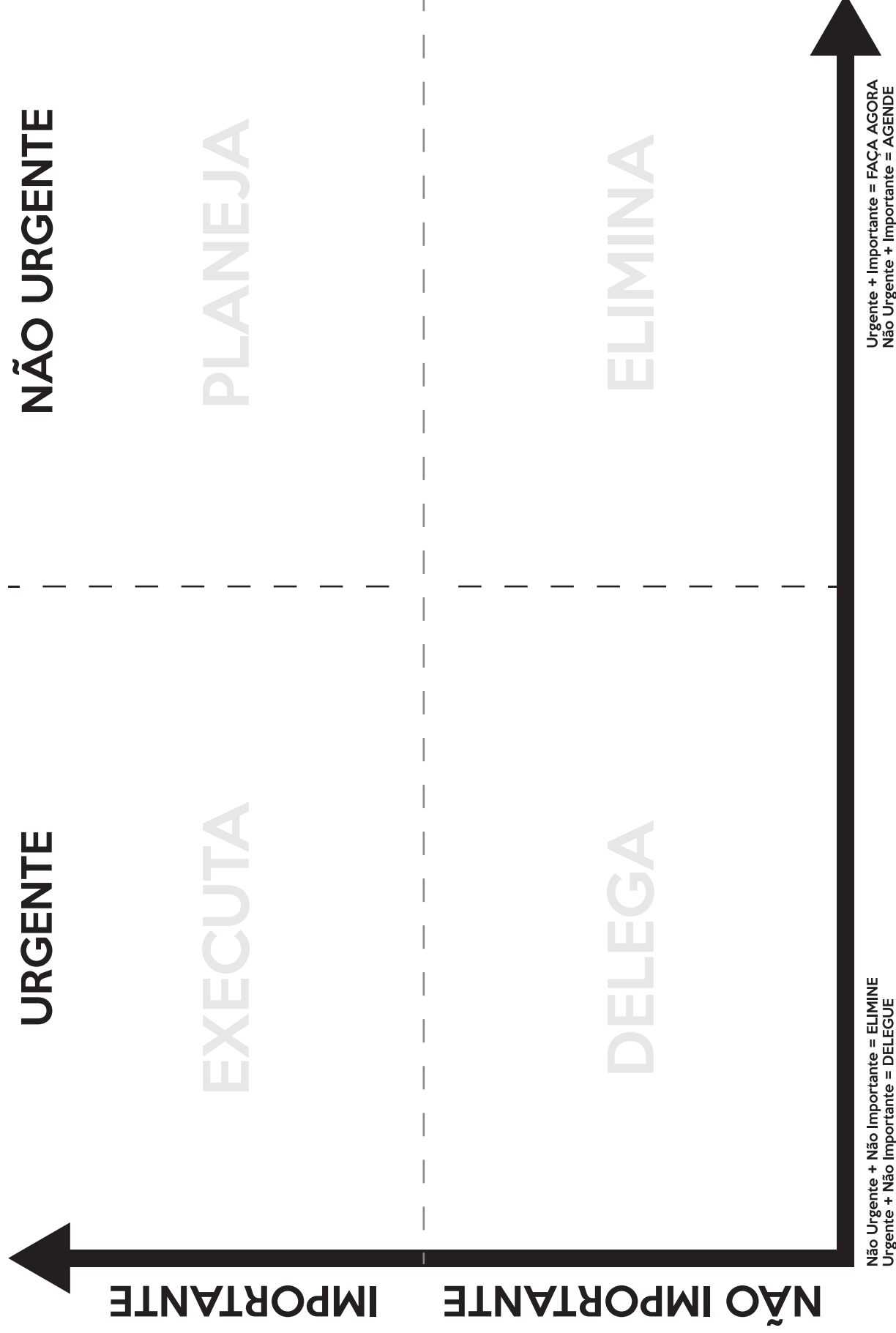
META ALCANÇADA EM ____/____/____

PROJETO DE OBJETIVO

Preencha as colunas de acordo com o que pede:

O QUE?	Objetivo Contextualizado, específico, positivo, iniciado, individual, alcançável. (o que, quando, onde, com quem?)		Evidência Qual evidência de que você conseguiu?
POR QUE?	Motivadores / Sentimento O que você/outros ganham com isso? Como você vai se sentir quando realizar o objetivo?	Sabotadores O que você/outros perdem com isso? O que você pode fazer para minimizar as perdas?	Valores Por que isso é importante? Qual é a relevância?
COMO?	Estratégias Quais as formas para você conseguir isso?	Ações Quais os passos para chegar ao objetivo? Primeiro passo: Grau de comprometimento:	Recursos Do que/de quem você vai precisar?

MATRIZ DE EISENHOWER



PLANO DE AÇÃO: 5W2H

A ferramenta de produtividade 5W2H consiste em uma metodologia de 7 diretrizes. São uma série de perguntas (em inglês) que visam a ajudar pessoas a planejarem projetos, estratégias ou atividades com mais praticidade e clareza. Abaixo seguem dicas de preenchimento.

What? O que?	Why? Por que?	Who? Quem?	Where? Onde?	When? Quando?	How? Como?	How much? Quanto?
Descreva todas as ações para alcançar os seus objetivos.	Descreva quais os benefícios que cada uma das ações lhe trará.	Defina um responsável, pode ser você mesmo ou outra pessoa que irá lhe ajudar.	Defina onde as ações serão realizadas.	Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida.	Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada.	Descreva os custos de cada ação para verificar a sua viabilidade.

NOVO HÁBITO

Nome: Data de início:

Hábito: Recompensa:

☐

Quero criar o hábito

☐

Decidi criar o hábito

☐

Me comprometi com o hábito

6 Benefícios de adquirir o hábito

6 Malefícios de não adquirir o hábito

ACOMPANHAMENTO DA META:

Dia 01
Dia 02
Dia 03
Dia 04
Dia 05
Dia 06
Dia 07
Dia 08
Dia 09
Dia 10

Dia 11
Dia 12
Dia 13
Dia 14
Dia 15
Dia 16
Dia 17
Dia 18
Dia 19
Dia 20
Dia 21

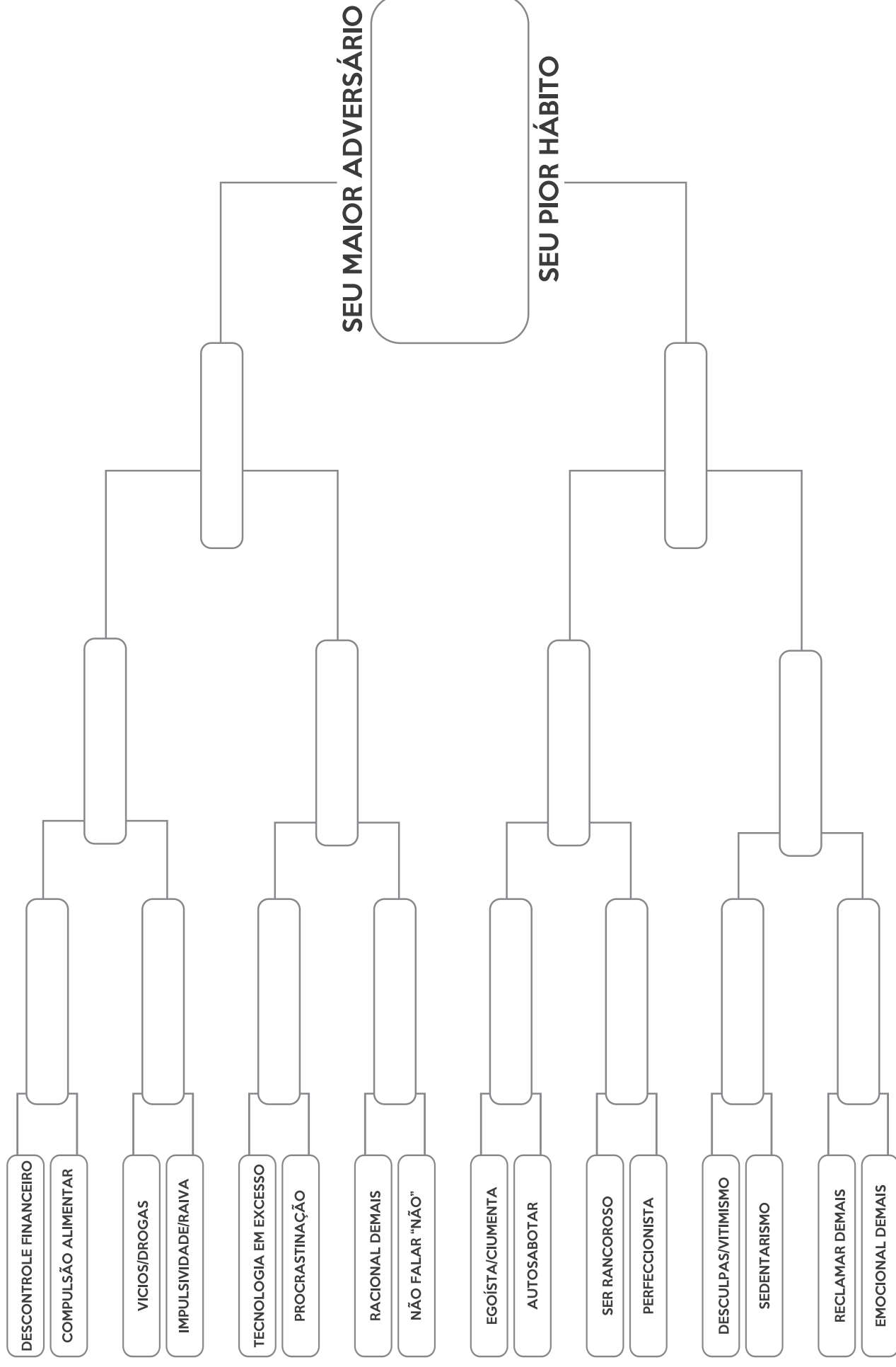
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
5%	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	105%

☐

HÁBITO ADQUIRIDO COM SUCESSO

.....
ASSINATURA

CONFRONTO DE HÁBITOS E COMPORTAMENTOS



JOGO DO HÁBITO

[illegible]

Escolha seus comportamentos desejados, um guardião para te apoiar e lembrar, uma alavanca de dor (punição), e uma alavanca de prazer (recompensa). Em cada dia marque "X" para um dia em branco, "S" quando cumprir a atividade e "N" quando a atividade não for feita.

CÍRCULO DE INFLUÊNCIA E APOIO

O Círculo de Influência é uma ferramenta de desenvolvimento pessoal que ajuda a identificar as pessoas e coisas que têm influência em sua vida. Para responder às perguntas sobre os seus apoiadores, neutros e sabotadores, você pode seguir as seguintes orientações:

Quem ou o que são os seus apoiadores?

Os seus apoiadores são aquelas pessoas, coisas e recursos que têm uma influência positiva em sua vida e ajudam você a alcançar seus objetivos. Eles podem incluir amigos, familiares, colegas de trabalho, mentores, recursos financeiros, habilidades, talentos, entre outros.

Para identificar seus apoiadores, pense em pessoas e coisas que lhe dão energia, motivam e inspiram. Considere como essas pessoas e recursos podem ajudá-lo a alcançar seus objetivos e melhorar sua vida.

Quem ou o que estão neutros?

Os neutros são aqueles que não têm uma influência positiva ou negativa em sua vida. Eles podem ser pessoas ou coisas que você conhece, mas não têm um papel significativo em seu desenvolvimento pessoal.

Para identificar os neutros, pense em pessoas e coisas que não o afetam positiva ou negativamente. Eles podem incluir conhecidos, objetos em sua casa ou até mesmo algumas atividades que você faz no seu tempo livre.

Quem ou o que são seus sabotadores?

Os sabotadores são pessoas, coisas ou padrões de comportamento que impedem seu desenvolvimento pessoal e o afastam de seus objetivos. Eles podem incluir amigos tóxicos, hábitos prejudiciais, procrastinação, falta de autoconfiança, entre outros.

Para identificar seus sabotadores, pense em pessoas ou coisas que o deixam desanimado, sem motivação ou impedem você de tomar medidas para alcançar seus objetivos. Identificar seus sabotadores é importante para que você possa encontrar maneiras de superar esses obstáculos e continuar progredindo em direção a seus objetivos.

Mais uma ferramenta de análise inicial para qualquer processo. É muito importante também entender o universo que está ao redor e não somente internamente.

Com esta ferramenta você traz clareza sobre quem pode estar influenciando os resultados da pessoa, positivamente ou negativamente. Uma outra observação importante é que apoiadores e sabotadores podem ser as mesmas pessoas.

CÍRCULO DE INFLUÊNCIA E APOIO

Preencha de acordo com as especificações:

Quem ou o que são os seus apoiadores?

Quem ou que estão neutros?

Quem ou que são seus sabotadores?

DIÁRIO DE GASTOS

Anote aqui todos seus gastos diários.

Dia _____ Mês _____ Ano _____.

HORA	DESCRIÇÃO
04:00	
05:00	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
00:00	

Resumo do meu dia

[illegible]

Observações

[illegible]

PLANEJAMENTO MENSAL

Preencha e tenha o controle de todas as suas entradas e saídas do mês.

GANHOS NO MÊS

[illegible]

TOTAL:

GASTOS NO MÊS

[illegible]

TOTAL:

GANHOS	GASTOS	SALDO

RECEITA ANUAL

Preencha os campos e entenda melhor o seu faturamento mensal:

1º semestre	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
Renda do mês						
Extras						
Eventuais						
TOTAL						

1º semestre	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Renda do mês						
Extras						
Eventuais						
TOTAL						

Idéias de renda extra

[illegible]

RESUMO

RESUMO	
1º semestre	
2º semestre	
Total	

OBSERVAÇÕES

A JORNADA

Ações a
realizar

Resultados
esperados

Motivo
Ganhos

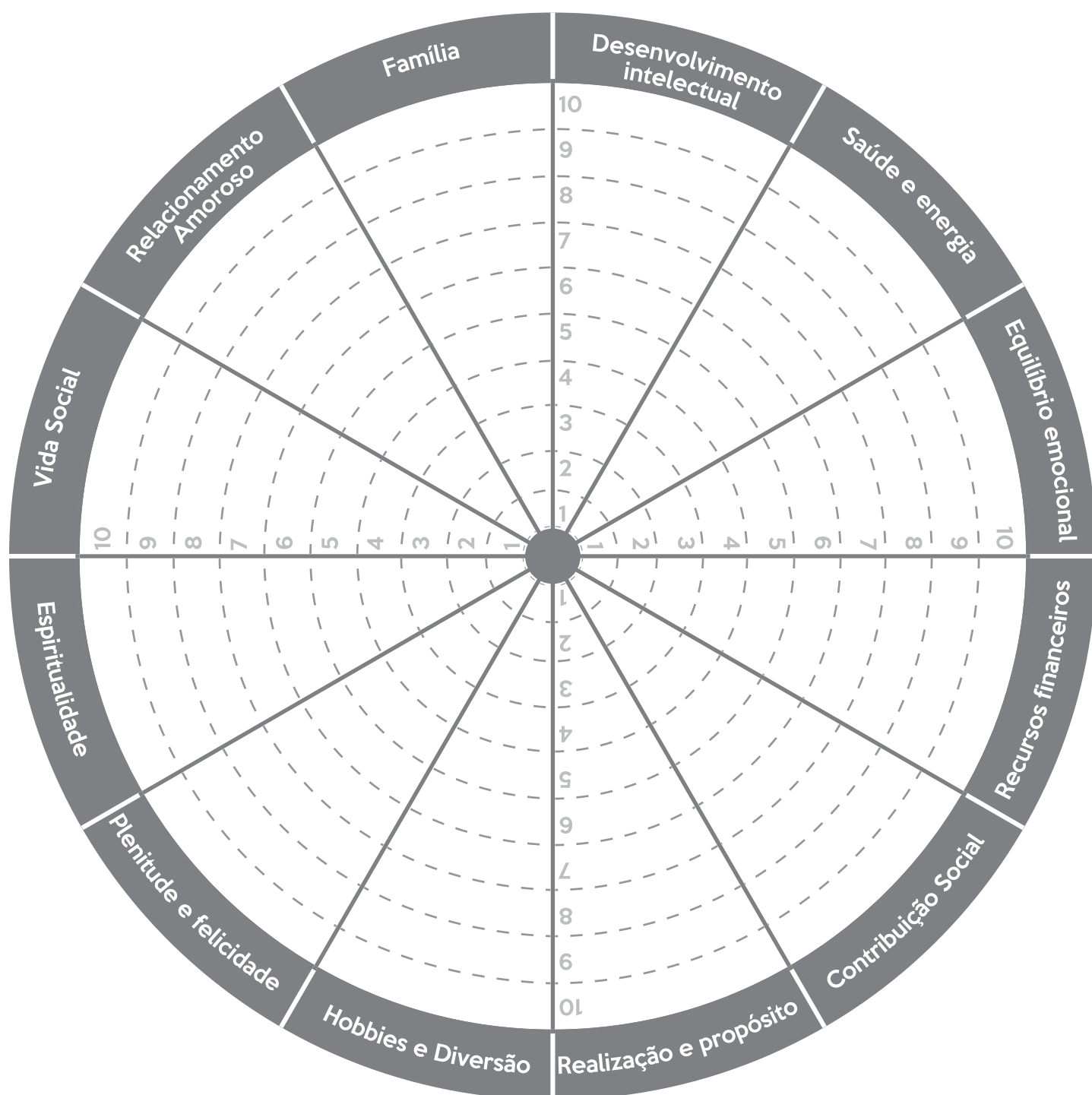
Metas
tangíveis

Comportamentos
Mentalidade

Conhecimento
Habilidade

RODA DA VIDA

Após a análise e reflexão sobre cada área de sua vida, atribua aqui uma nota de 1 a 10 para a sua percepção de satisfação com relação a ela. Use a roda abaixo para pintar conforme a pontuação descrita em cada área de sua vida para ter uma visão mais ampla. O intuito dessa avaliação não é julgar ou criticar e sim promover a reflexão e autoconhecimento, ajudando você a perceber quais são as áreas de sua vida que estão precisando de uma atenção maior no momento.



EGOGRAMA

NOME _____ DATA _____

Preencha os quadrados vagos com um dos números ao lado. Não pense muito e responda.

		PC	PA	A	CL	CA
01.	Tem movimentos firmes, ativos e eficazes?					
02.	É espontâneo e livre?					
03.	Despreza os outros?					
04.	Procura harmonizar-me com os que o cercam?					
05.	Valoriza as tradições?					
06.	Percebe as qualidades alheias e as ressalta?					
07.	Interessa-se pelas conversas alheias?					
08.	Analisa bem a realidade e toma decisões?					
09.	Expressa logo os sentimentos na fisionomia?					
10.	É crítico em relação às coisas e fatos?					
11.	É cerimonioso e retraído?					
12.	É extremamente atencioso com os outros?					
13.	Protela as decisões referentes às questões desagradáveis?					
14.	Valoriza o senso de responsabilidade?					
15.	Conversa com o parceiro em postura correta, encarando-o?					
16.	Vive se questionando e se lamentando?					
17.	Gosta de ajudar os outros?					
18.	Examina a reação alheia?					
19.	Costuma perguntar: "Por que? Como?"					
20.	É moralista?					
21.	Julga corretamente os fatos?					
22.	Manifesta expressões de espanto: "Não diga!"?					
23.	É rigoroso com os fracassos e defeitos alheios?					
24.	Cozinha, lava e limpa por iniciativa própria?					
25.	É o tipo que não consegue dizer o que pensa?					
26.	Sempre arranja boas desculpas?					
27.	Costumeiramente expressa-se dizendo: "Devo fazer?"					
28.	Tem dificuldades em ficar quieto e parado?					
29.	Cumprer rigorosamente os regulamentos?					
30.	Sabe lidar relativamente bem com as pessoas?					
31.	Esforça-se para contentar o os outros?					
32.	Fala sem cerimônia sobre o que pensa?					
33.	Colhe várias informações (fatos) e os analisa bem?					
34.	Você é egoísta?					
35.	Diz: "Desculpe-me". "Sinto muito"?					
36.	Julga os fatos sem interferir a sua opinião pessoal?					
37.	É extremamente curioso?					
38.	É indiferente a assuntos alheios.					
39.	Age sempre em busca do ideal?					
40.	Sempre planeja conscientemente antes de agir?					
41.	Não se torna emotivo numa conversa?					
42.	Sempre que vê uma pessoa em dificuldades, consola-a?					
43.	Assume a liderança do trabalho em atividades coletivas?					
44.	Expressa com clareza e firmeza sua opinião pessoal?					
45.	Decide pela intuição em lugar da razão?					
46.	É maleável?					
47.	É obstinado em relação aos seus desejos?					
48.	Perdoa com sinceridade as falhas alheias?					
49.	Dialoga facilmente com qualquer pessoa?					
50.	Não consegue recusar um pedido?					
	Total:					

OPÇÕES DE NOTA:

SIM Sempre 3

Frequentemente 2

Às vezes 1

NÃO Muito raramente 0

EGOGRAMA

Preencha agora a somatória referente a cada comportamento de ego:

Somatória dos valores da coluna PC	
Somatória dos valores da coluna PA	
Somatória dos valores da coluna A	
Somatória dos valores da coluna CL	
Somatória dos valores da coluna CA	

PAI CRÍTICO

PAI AMOROSO

ADULTO

CRIANÇA LIVRE

CRIANÇA ADAPTADA

Sinalize com um ponto ou preencha o quadrado conforme as suas pontuações e depois ligue os pontos:

30										
29										
28										
27										
26										
25										
24										
23										
22										
21										
20										
19										
18										
17										
16										
15										
14										
13										
12										
11										
10										
09										
08										
07										
06										
05										
04										
03										
02										
01										
		PC			PA			A		
									CL	
										CA

Comece a prestar atenção em sua relações, aprimore seu poder de percepção.

O conhecimento sobre Análise Transacional poderá se transformar em uma inspiração autêntica e significativa no reconhecimento e respeito pela diferença entre eu e o outro.

	Pai crítico	Pai amoroso	Adulto	Criança Livre	Criança Adaptada
Palavras	Pare! Não! Está errado! Ridículo! Você não presta! Você não é capaz!	Você é capaz! Gostei! Muito bom! Você pode! Vá em frente!	Por quê? Como? Convém? Quais são as variáveis? Certo, Errado	Uau! Oba! Ai! Ui! Quero! Não quero! Gosto! Não gosto!	Gostaria... Deveria... Posso? Desculpe Por favor
Tom de voz	Ríspido Cortante Imperioso	Protetor Caloroso Suave	Adequado à situação	Alto Espontâneo	Sedutor Manipulador Submisso
Postura	Rígida Ereta Tensa	Protetora Envolvente	Adequada à situação	Solta Espontânea Desinibida	Cabeça baixa Ombros encolhidos Tensa
Expressão	Cenho franzido Bravo	Sorridente Olhar de aprovação	Alerta Pensativo	Sorridente, Raivoso Choroso	Olhos baixos
Gestos	Dedo em riste Pé Batendo Mão na cintura	Carinhosos	Mão no queixo	Movimentos amplos	Contidos Mãos nas pernas

ESTADOS DE EGO

DESCRIÇÃO | COMPORTAMENTOS | VANTAGENS | DESVANTAGENS | MELHOR PROFISSÃO

CRIANÇA ADAPTADA

Sabe lidar bem com as pessoas | Esforça-se para contentar os outros | Segue as regras| Tem projetos mas não os coloca em prática | Gosta de seguir regras | Obediente | Educado | Ótimo funcionário | É retraído | Tem muito medo | Adia a tomada de decisões | Vive se queixando | Profissionais da computação | Operadores de máquinas

CRIANÇA LIVRE

Extremamente curioso | Age no calor do entusiasmo | Obstinado com relação aos seus objetivos | Arriscam-se para abrir o próprio negócio | Corajoso | Desafiador | Espontâneo | Sem limites | Não cumpre regras | Vendedores | Micro empresários

PAI CRÍTICO

Perfeccionista | Cumpre com a palavra | Cobra-se demais | Sofredor | Valoriza tradições | Responsável | Cumpre o regulamento | Organizado | Despreza as pessoas | Crítico em relação as coisas e fatos | Rigoroso com os defeitos alheios | É muito preocupado | Cargos de Gestão e Liderança

PAI AMOROSO / PROTETOR

Está sempre pronto para ajudar | Não sabe dizer não | Geralmente tem dó das pessoas | Age muito emocionalmente | Extremamente atencioso | Gosta de lidar com pessoas | Não sabe falar não | Professor | Enfermeiro | Assistente Social

ADULTO

Analisa os fatos antes de tomar uma decisão | Controla suas emoções em uma conversa | Sempre planeja antes de agir | É racional | É lógico | Não demonstra emoção facilmente | É frio | Profissionais da área técnica | Médicos | Engenheiros | Empresários

EXEMPLO EGOGRAMA PREENCHIDO

NOME		DATA	
------	--	------	--

Preencha os quadrados vagos com um dos números ao lado. Não pense muito e responda.

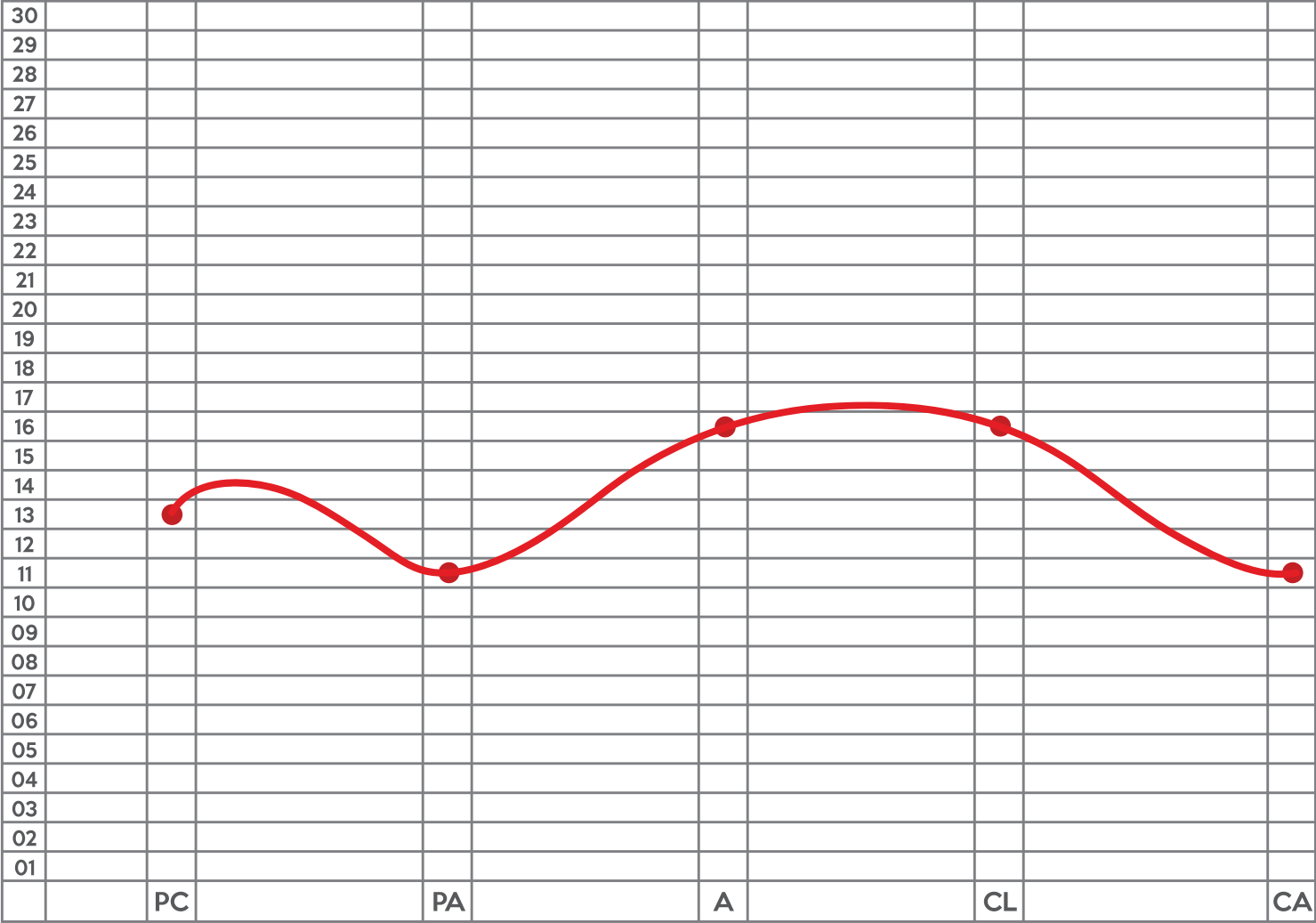
SIM Sempre 3 Frequentemente 2		Às vezes 1 NÃO Muito raramente 0				
		PC	PA	A	CL	CA
01.	Tem movimentos firmes e ativos – eficazes?			3		
02.	É espontâneo e livre?				2	
03.	Despreza os outros?	0				
04.	Procura harmonizar-me com os que o cercam?					1
05.	Valoriza as tradições?	1				
06.	Percebe as qualidades alheias e as ressalta?		2			
07.	Interessa-se pelas conversas alheias?		0			
08.	Analisa bem a realidade e toma decisões?			2		
09.	Expressa logo os sentimentos na fisionomia?				1	
10.	É crítico em relação às coisas e fatos?	2				
11.	É cerimonioso e retraído?					1
12.	É extremamente atencioso com os outros?		1			
13.	Protela as decisões referentes às questões desagradáveis?					2
14.	Valoriza o senso de responsabilidade?	2				
15.	Conversa com o parceiro em postura correta, encarando-o?			1		
16.	Vive se questionando e se lamentando?					0
17.	Gosta de ajudar os outros?		1			
18.	Examina a reação alheia?					2
19.	Costuma perguntar: “Por que? Como?”			1		
20.	É moralista?	0				
21.	Julga corretamente os fatos?			3		
22.	Manifesta e expressões de espanto: “Não diga!”?				2	
23.	É rigoroso com os fracassos e defeitos alheios?	1				
24.	Cozinha, lava e limpa por iniciativa própria?		2			
25.	É o tipo que não consegue dizer o que pensa?					1
26.	Sempre arranja boas desculpas?					1
27.	Costumeiramente e expressa-se dizendo: “Devo fazer?”	2				
28.	Tem dificuldades em ficar quieto e parado?				3	
29.	Cumprer rigorosamente os regulamentos?	1				
30.	Sabe lidar relativamente bem com as pessoas?					1
31.	Esforça-se para contentar os outros?					0
32.	Fala sem cerimônia sobre o que pensa?				0	
33.	Colhe várias informações (fatos) e os analisa bem?			1		
34.	Você é egoísta?				0	
35.	Diz: “Desculpe-me”. “Sinto muito”?					2
36.	Julga os fatos sem interferir a sua opinião pessoal?			1		
37.	É extremamente curioso?				3	
38.	É indiferente a assuntos alheios.				1	
39.	Age sempre em busca do ideal?	2				
40.	Sempre planeja conscientemente antes de agir?			1		
41.	Não se torna emotivo numa conversa?			1		
42.	Sempre que vê uma pessoa em dificuldades, consola-a?		2			
43.	Assume a liderança do trabalho em atividades coletivas?		0			
44.	Expressa com clareza e firmeza sua opinião pessoal?	1				
45.	Decide pela intuição em lugar da razão?				3	
46.	É maleável?		2			
47.	É obstinado em relação aos seus desejos?				1	
48.	Perdoa com sinceridade as falhas alheias?		1			
49.	Dialoga facilmente com qualquer pessoa?			2		
50.	Não consegue recusar um pedido?		0			
Total:		13	11	16	16	11

EXEMPLO EGOGRAMA PREENCHIDO

Somatória dos valores da coluna PC	13
Somatória dos valores da coluna PA	11
Somatória dos valores da coluna A	16
Somatória dos valores da coluna CL	16
Somatória dos valores da coluna CA	11

PAI CRÍTICO
PAI AMOROSO
ADULTO
CRIANÇA LIVRE
CRIANÇA ADAPTADA

Sinalize com um ponto ou preencha o quadrado conforme as suas pontuações e depois ligue os pontos:



CALENDÁRIO ANUAL

[illegible]