



**UFCD 10382: Laboratório de Competências Pessoais**

**Plano de ação**

**Formadora: Elisa Cunha**

De acordo com as várias temáticas no decorrer da formação, peço-lhe que pense num objetivo a atingir.

O que quer ser/ter daqui a uns anos? O que quer ser daqui a algum tempo? O que é que realmente quer alcançar? O que é que, para que isso aconteça, tem que fazer? E o que tem que “deixar” de fazer?

Ideias sem ações não valem nada. Um plano de ação divide a sua meta em etapas menores, será o mapa da sua jornada. Comece pelas metas maiores e pergunte como vai atingi-las e o que o poderá impedir. Então estabeleça as metas menores e específicas, a fim de ultrapassar os obstáculos que poderá encontrar.

Pode optar também por definir um objetivo para elevar o seu grau de satisfação na sua área de alavancagem (se a definiu).

**Tarefa:**

**1- Expresse o seu objetivo de forma positiva (focado na solução).**

**2- Especifique a meta**

- a) Quando é que a quer atingir?
- b) Quanto tempo é necessário?
- c) Aonde é que a quero atingir?
- d) Com quem?

**3- Influencia diretamente os resultados?**

- a) Depende de si?
- b) Está sob o seu controlo?

**4- Meça progresso/processo**

- a) No decorrer do percurso, como vou saber que estou no caminho certo?
- b) Tenho uma imagem mental a atingir a meta?
- c) Como me estou a ver?

**5- Que recursos necessito?**



**INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP**

- a) Quais os recursos que tem?
- b) Que recursos vai precisar?
- c) Onde pode conseguir ter mais recursos?

#### **6- Avalie os recursos**

- a) É ecológico atingir a meta?
- b) O que vai ter de deixar de fazer?

**7- Elabore o plano de ação** (ideias sem ações não valem nada, qual é o 1º passo?) com as várias tarefas que deve fazer até à data do alcance da meta e concretização do objetivo.