

MATRIZ DA GESTÃO DA MUDANÇA

A matriz da mudança é uma ferramenta muito interessante que pode ser usada em vários domínios para trabalhar nas mudanças que a pessoa queira empreender na sua vida, porque ajuda a organizar as transformações que se pretendem.

1 – Comece por definir um objetivo claro para trabalhar com este exercício.

2 – Desenhe a matriz com quatro campos:

FAÇO E GOSTO	FAÇO E NÃO GOSTO
GOSTO E NÃO FAÇO	NÃO GOSTO E NÃO FAÇO

4 – Preencha cada campo relacionando os tópicos com a meta definida e a mudança que deseja.

- Faço e gosto – coloque os comportamentos que gosta e pratica
- Gosto e não faço – elenque os comportamentos que gostaria de ter, mas que ainda não pratica.
- Não gosto e faço – os comportamentos que não gosta, mas que ainda assim faz
- Não gosto e não faça – comportamentos que não gosta e não pratica.

5 – Reflita sobre cada um dos campos tendo em conta o seguinte:

Faço e Gosto Manter e melhorar	Faço e Não gosto Transformar/Eliminar
Gosto e não faço Realçar/Reforçar	Não gosto e não faço Eliminar/ Ressignificar/Alternativas

5 – Planeie ações concretas que permitam concretizar as ações previstas para cada um dos campos da matriz.