DEFINIR OBJETIVOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS

Janeiro de 2024

CONTEXTUALIZAÇÃO GERAL

Em início de ciclos é normal sentirmos o ímpeto para mudar e então surgem os desejos. A grande questão é como transformar desejos em querereres e objetivos.

FORMADOR	Helena Guimarães
LOCAL	Cidade das Profissões
CALENDARIZAÇÃO	25 de janeiro – 10:00 – 13:00; 30 de janeiro – 10:30 - 13:30
DESTINATÁRIOS	Municípios de Cascais
CARGA HORÁRIA	6h
OBJETIVOS GERAIS	• Com base no conceito de Triângulo do Objetivo, definir objetivos pessoais e/ou profissionais; • Escolher as ferramentas e técnicas que irão aumentar a probabilidade de concretizar os objetivos.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	• Perceber que a definição de objetivos é um dos passos para a concretização dos mesmos; • Saber os componentes do Triângulo do Objetivo; • Definir objetivos pessoais e/ou profissionais; • Construir um Plano de Ação.
CONTEÚDOS	• Triângulo do Objetivo • Componentes • Condições necessárias para que funcione • Condições adversas • Definição de objetivos pessoais e/ou profissionais; • Elaboração do Plano de Ação; • Análise do Plano de Ação.
METODOLOGIAS	Teórico-prático