

Definir Objetivos Pessoais e Profissionais

Setembro de 2025

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 quereres, objetivos e ações.

FORMADOR	Helena Guimarães Gosto de encarar a formação como forma em ação. Ação do participante! Quando agimos temos resultados. Vamos alcançar todos os resultados pretendidos no decorrer da formação? Provavelmente não, mas o arranque inicial, muitas vezes o mais difícil, será dado.
LOCAL	Cidade das Profissões de Cascais
CALENDARIZAÇÃO	23 de setembro – 10:00 – 13:00; 29 de setembro – 10:00 - 13:00
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