

# Definir Objetivos Pessoais e Profissionais

Setembro de 2026

## 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              | <b>Helena Guimarães</b><br>Gosto de encarar a formação como forma em ação.<br>Ação do participante!<br>Quando agimos temos resultados.<br><br>Vamos alcançar todos os resultados pretendidos no decorrer da formação?<br>Provavelmente não, mas o arranque inicial, muitas vezes o mais difícil, será dado.                                                  |
| LOCAL                 | Cidade das Profissões                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| CALENDARIZAÇÃO        | 22,23,24 setembro   9.h30 – 13h30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| DESTINATÁRIOS         | Municípios de Cascais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| CARGA HORÁRIA         | 12h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| OBJETIVOS GERAIS      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Com base no conceito de Triângulo do Objetivo, definir objetivos pessoais e/ou profissionais;</li><li>• Escolher as ferramentas e técnicas que irão aumentar a probabilidade de concretizar os objetivos.</li></ul>                                                                                                  |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | <ul style="list-style-type: none"><li>• Perceber que a definição de objetivos é um dos passos para a concretização dos mesmos;</li><li>• Saber os componentes do Triângulo do Objetivo;</li><li>• Definir objetivos pessoais e/ou profissionais;</li><li>• Construir um Plano de Ação.</li></ul>                                                             |
| CONTEÚDOS             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Triângulo do Objetivo<ul style="list-style-type: none"><li>• Componentes</li><li>• Condições necessárias para que funcione</li><li>• Condições adversas</li></ul></li><li>• Definição de objetivos pessoais e/ou profissionais;</li><li>• Elaboração do Plano de Ação;</li><li>• Análise do Plano de Ação.</li></ul> |
| METODOLOGIAS          | Teórico-prático                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |