



# VIDA & CARREIRA





## SESSÃO 1

### FOTO DA VIDA

#### PARA COMEÇO DE CONVERSA...

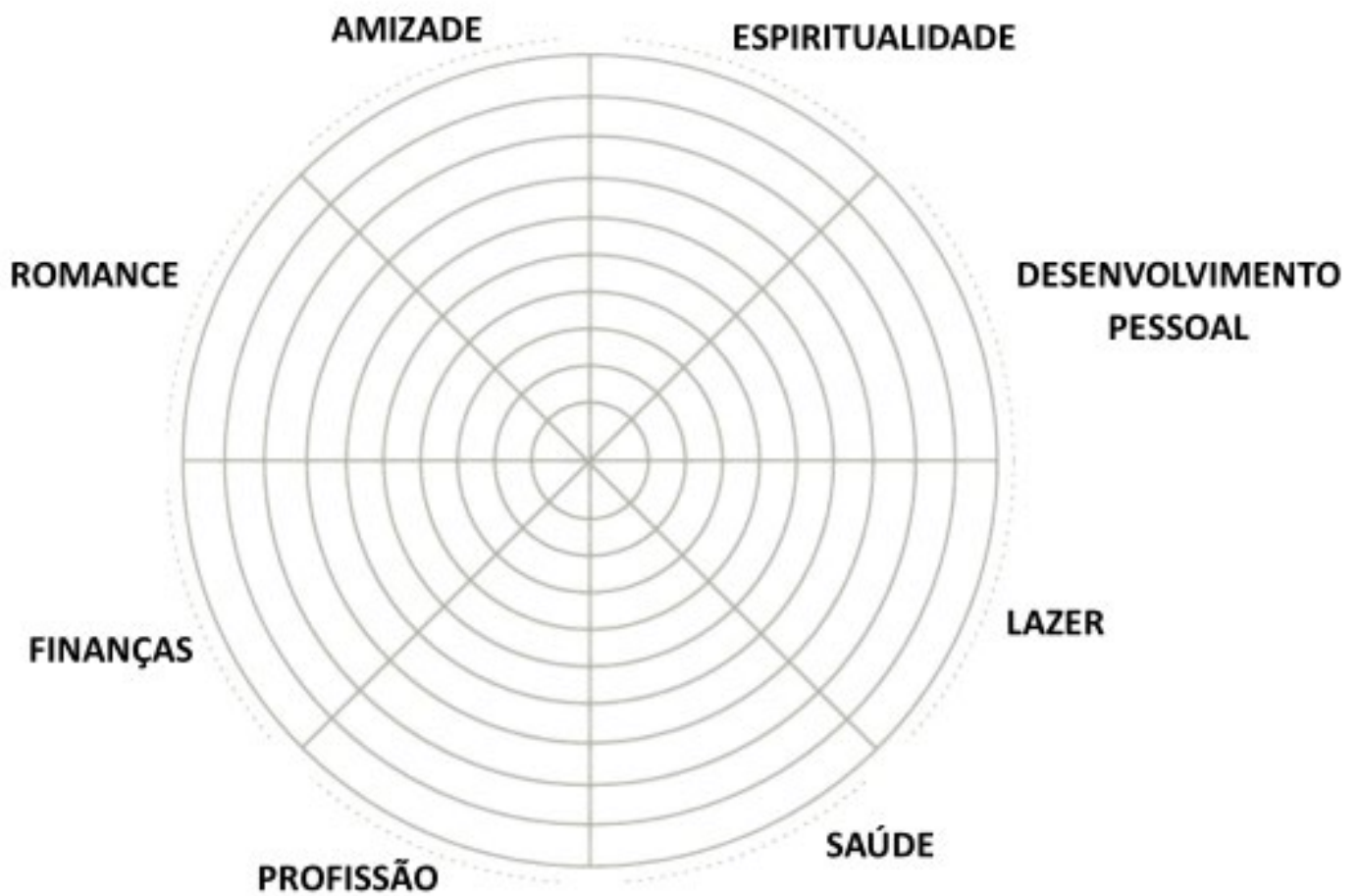
ACRESCENTE	MANTENHA	ELIMINE
Se puder acrescentar alguma coisa à sua vida, o que seria?	Se pudesse manter alguma coisa em sua vida, o que seria?	Se eliminar alguma coisa à sua vida, o que seria?

#### Descreva seu DIA PERFEITO

--



**Aponte seu grau de satisfação com cada área de sua vida mencionada abaixo?**





## TABELA DE VERIFICAÇÃO: USE-A PARA MENSURAR SEUS AVANÇOS PESSOAIS

Área	Evidência	Realizado
DESENVOLVIMENTO PESSOAL		
ESPIRITUALIDADE		
LAZER		
SAÚDE		
FINANÇAS		
PROFISSÃO		
ROMANCE		
AMIZADES		



## SESSÃO 2

### PROPÓSITO DE VIDA

PAIXÃO	TALENTO	RENDA
1. O que você faria se não precisasse mais de dinheiro?	1. Quais são as coisas que você faz bem ou muito bem?	1. Como se sentiria se pudesse tornar esta paixão em RENDA?
2. Se pudesse escolher um trabalho para os próximos 10 anos, o que seria?	2. Em que situações as pessoas costumam elogiar o que você fez?	2. O que seria preciso para que isso se torne realidade?

COM BASE NISSO, QUAL SEU **PROPÓSITO** DE VIDA?



## SESSÃO 3

# GESTÃO DE TEMPO

### Teste

LEIA ATENTAMENTE AS QUESTÕES ABAIXO E ASSINALE UM "X" NAQUELAS QUE DE ALGUMA FORMA REFLETEM SEU COMPORTAMENTO. SEJA O MAIS HONESTO POSSÍVEL, UMA VEZ QUE SE TRATA DE UMA AUTOAVALIAÇÃO.	
1. Você costuma aceitar novas tarefas e responsabilidades mesmo quando sua agenda já está lotada?	
2. Você costuma chegar atrasado a compromissos e reuniões?	
3. Você tem dificuldade em tomar decisões?	
4. Você permite que telefonemas e colegas interrompam sua concentração a qualquer momento?	
5. Você costuma fazer várias coisas ao mesmo tempo deixando algumas delas frequentemente inacabadas?	
6. Você costuma ocupar boa parte do seu dia com crises e tarefas urgentes?	
7. Você costuma fazer hora-extra, trabalhar depois do expediente ou levar serviço para casa?	
8. Sua mesa de trabalho e gavetas estão sempre bagunçadas, cheias de documentos e papéis?	
9. Você costuma ocupar boa parte do seu dia usando as mídias sociais?	
10. Você tem dificuldade em delegar tarefas rotineiras em casa ou no trabalho?	
11. Você tem dificuldade para encontrar tempo livre para atividades de lazer, para um trabalho voluntário ou mesmo para rever os amigos?	
12. Você tem dificuldade para planejar férias, viagens ou a aquisição de um carro?	
13. Você costuma participar de reuniões inúteis sem objetivos claramente definidos?	
14. Você tem dificuldade em se concentrar na execução de tarefas desagradáveis ou projetos muito longos?	
15. Você tem a sensação de que os dias estão passando cada vez mais rápido e que não há nada que possa ser feito para reverter esta situação?	
<b>Total</b>	



## Matriz de Eisenhower

		URGENTE	
		Sim	Não
IMPORTANTE	Sim		
	Não		

**NA GESTÃO DE TEMPO, A BÚSSOLA  
É MAIS IMPORTANTE DO QUE O RELÓGIO.**





# PRIORIDADES

VALORES	DELEGAÇÃO	ORGANIZAÇÃO
<p>O que realmente é importante para mim.</p>	<p>Fazer principalmente aquilo que ninguém pode fazer por mim.</p>	<p>Manter cada coisa no seu lugar para ter clareza sobre a vida.</p>
<p>Valores</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<div data-bbox="630 660 938 958" style="text-align: center;"> </div> <p><b>ESTRATÉGICO:</b> Propósito, rumo</p> <p><b>TÁTICO:</b> Gerenciamento, processos</p> <p><b>OPERACIONAL:</b> Execução, tarefas</p> <p>1. O QUE delegar</p> <p>2. POR QUE delegar</p> <p>3. A QUEM delegar</p>	<p>Suas coisas</p> <p>Seu sono</p> <p>Sua mente</p> <p>Suas reuniões</p> <p>Seu/Sua .....</p>





## SESSÃO 4

### PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO

O que fazer **HOJE** para chegar à meta no prazo certo?

PONTO DE PARTIDA

OBJETIVO MAIOR



PLANEJAMENTO

- Comece a partir de **HOJE**.
- Cuide das variáveis que estão sob seu controle.
- Torne o caminho mensurável.
- Corrija os rumos quando algo não sair como esperado.
- Trace uma linha do tempo entre você e sua meta.
- Estabeleça o próximo passo com data.

• **Você chegou lá!**



## O QUE VOCÊ DESTACA?

<b>Que informação ou ideia mais chamou sua atenção durante nosso encontro? Por quê?</b>		
<b>Que atitudes você precisa tomar a respeito? Anote pelo menos três coisas que você precisa fazer nos próximos 30 dias.</b>		
<b>AÇÃO</b>	<b>FALAR COM</b>	<b>DATA LIMITE</b>

## QUAL O MAIOR DESAFIO DESTE CURSO PARA SUA VIDA?

<b>Que aspecto visto no Programa Vida Total você considera mais difícil para administrar ou superar?</b>		
<b>Que atitudes você precisa tomar a respeito? Anote pelo menos três coisas que você precisa fazer nos próximos 30 dias.</b>		
<b>AÇÃO</b>	<b>FALAR COM</b>	<b>DATA LIMITE</b>