

Plano de Desenvolvimento Individual na Era Digital

Como criar um plano de Metas que funcione?



Principais tópicos



MUNDO VUCA X BANI



CARREIRA NA ERA DIGITAL



PERFIS PROFISSIONAIS



HABILIDADES DO FUTURO

VISÃO GERAL DO CURSO

Módulo 1



Era Digital: onde estamos e para onde vamos?

Dia: 08/03 às 19h15

Módulo 2



Metahumanos: por trás da psicologia das metas

Dia: 15/03 às 19h15

Módulo 3



Objetivos e Metas: executando o plano

Dia: 22/03 às 19h15

Sessão Especial



Mentoria em Grupo

Definidas por grupo

Duração



1H00 - 2H00

Conteúdos



Site CCET UFSCar

Aulas gravadas



2 meses

Regras do Jogo



+



+



COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO NESSE MOMENTO

1



2



3



4



5



6



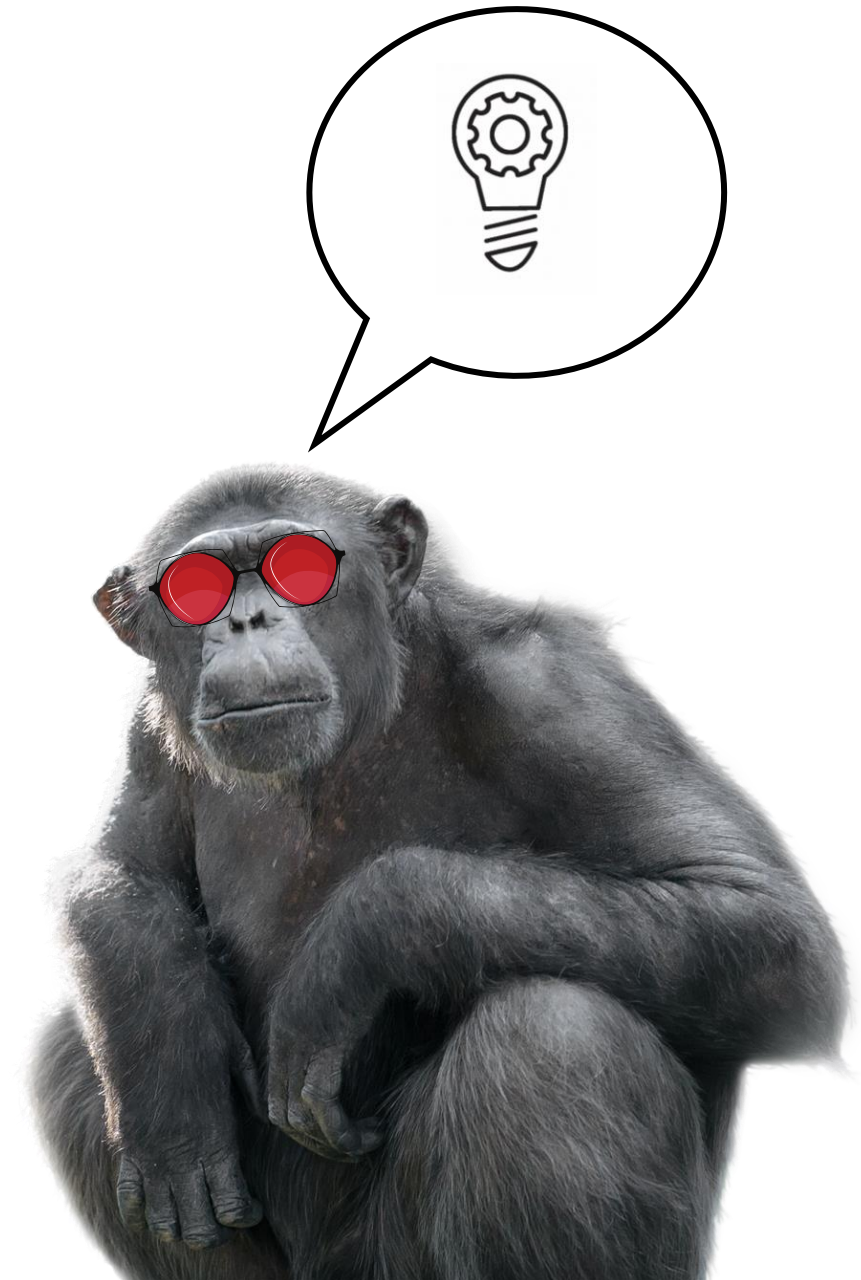
O que temos para hoje

1. Representações mentais
2. Como esse sistema funciona
3. O que o “Ano Novo” significa?
4. O que é uma meta, objetivo e um plano?
5. O que a psicologia da motivação humana diz sobre “Metas”
6. Esforço pessoal

7. O que fazer para ter motivação e agir?
8. Por quê algumas pessoas não conseguem realizar metas?
9. Os 3 elementos chaves eficaz
10. Por que Checkpoint são importantes?
11. Metas a longo prazo x curto prazo
12. Principais desafios das metas
13. Ciclo do aperfeiçoamento

MÓDULO 2

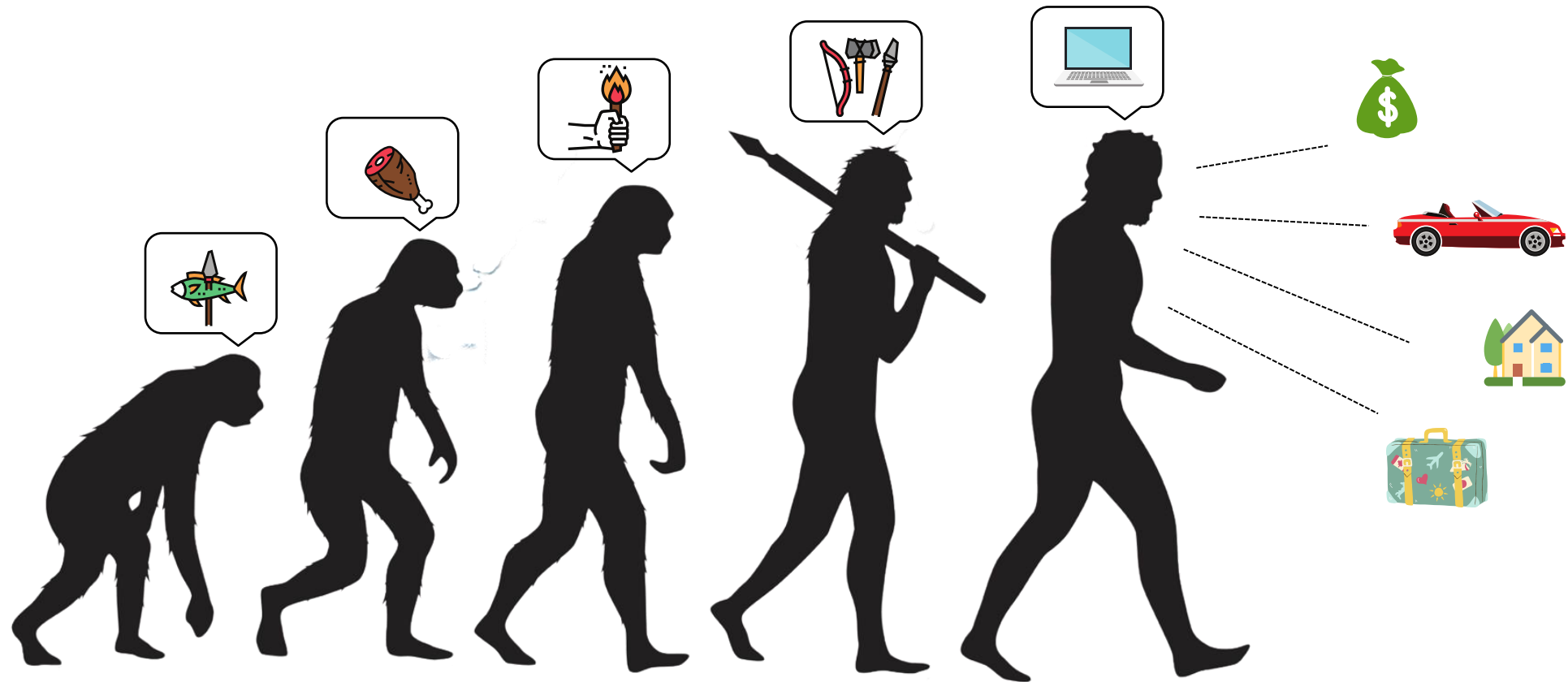
Metahumanos: por trás da psicologia das metas



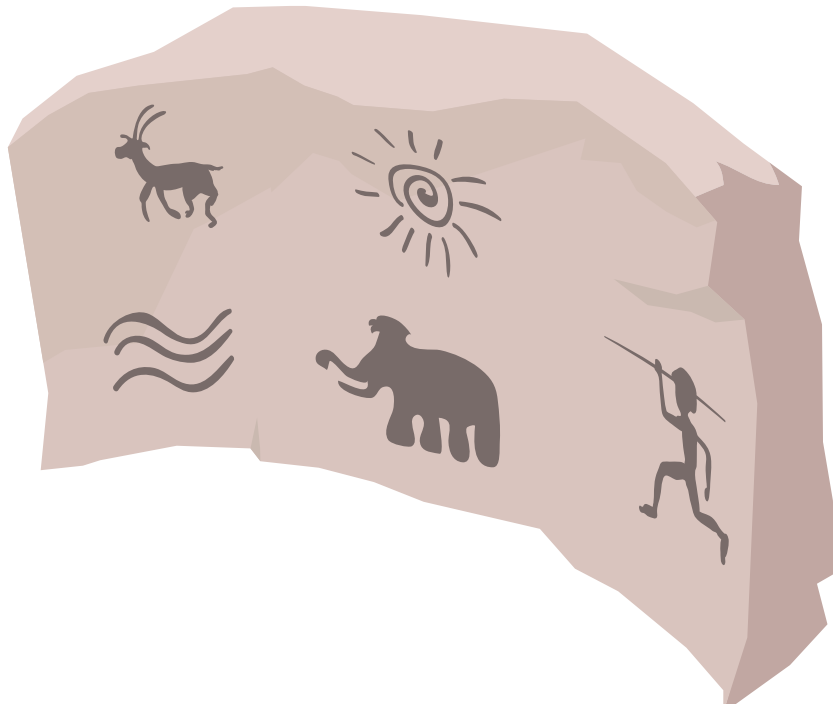


<https://www.youtube.com/watch?v=NBz9qCzRQW0&feature=youtu.be>

Metahumanos a evolução



Primeiros planos de metas e objetivos do mundo



- ★ Objetivo: sobreviver
- Meta 1: comer
- Meta 2: se proteger
- Meta 3: procriar

Meta é o AGIR

Objetivo é o ATINGIR

Plano é uma sequência de AÇÕES PENSADAS

Representações Mentais



20 mil pensamentos por dia

Como esse sistema funciona?

De boas

Detectar incongruência

Gerar um plano

Instigar movimento

Feedback



Desconforto = Necessidade de um plano + execução

Feliz Ano Novo....



...adeus ano velho

1. Perder peso
2. Alimentar-se de forma saudável
3. Ficar em forma e fazer mais exercícios
4. Passar mais tempo com a família e amigos
5. Saúde mental
6. Organizar as finanças e reduzir os gastos
7. Viajar mais
8. Adotar um novo hobby ou
9. Cuidar do meio ambiente
10. Procure um novo emprego

60% das pessoas pensam em dezembro

40% fazem às vésperas do Ano Novo

Universidade de Scranton (EUA)

Quantos metas dessa tem no seu plano?

- A) Todas
- B) Quase todas
- C) Algumas
- D) Nenhuma



O que a psicologia diz sobre metas

- Pessoas com metas têm desempenho superior ao das que não tem
- Pessoas que recebem metas também possuem desempenho melhor



YALE UNIVERSITY

Esforço pessoal

Que tipo de esforço pessoal gera crescimento individual e bem-estar?

Crescimento individual

Autonomia

Relacionamento

Competência

Bem-estar

Escolha pessoal

Esforço de tentar

Se desafiar

Curtir a jornada

Fama & Grana?



Como ter motivação para agir?

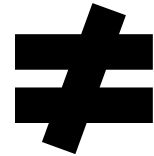
Moverè → mover-se por alguma razão. Incentivar o comportamento humano

Fórmula da motivação

Padrão ideal estabelecido **X** o que está faltando (Incongruência) **=** AÇÃO

ESTRESSE

- Ansiedade
- Nervosismo
- Perda de foco



“EU”STRESSE

- Criar uma tenção imediata
- Desconforto temporário
- Motivação interna

É induzir um “estresse” positivo

Por que algumas pessoas **não** conseguem **realizar** metas?



Medo



Não inspiram



Não aceitam



**Não tem
critérios**



Não agem

3 Elementos chaves para um plano de metas eficaz



Especificar a meta



Direção

O que é

Detalhar informações ao máximo

Benefícios

- ✓ Elimina a dúvida
- ✓ Evita distrações
- ✓ Evita desistência prematura
- ✓ Aumenta o foco
- ✓ Motivação por conhecimento



Grau de dificuldade



Energia

O que é

Quantidade de esforço despendida

Benefícios

- ✓ Fonte de energia
- ✓ + persistência
- ✓ + resistência



Estresse elevado
Frustrações



Feedback e avaliação



Progresso

O que é

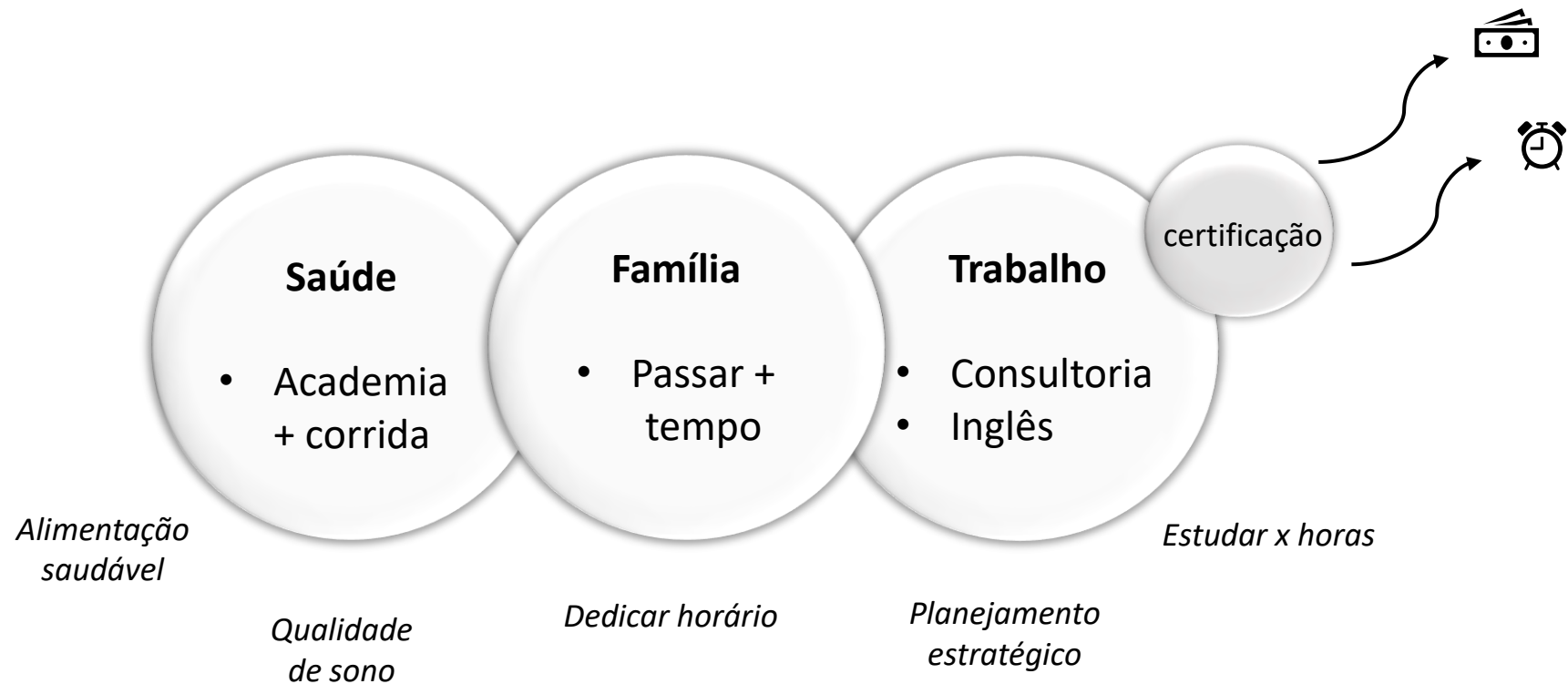
Validador de desempenho

Benefícios

- ✓ Maximizar desempenho
- ✓ Satisfação pessoal
- ✓ Alavanca emocional
- ✓ Auto engajamento

Qual o número ideal de metas por ano?

✓ De 3 a 5



Qual a **duração ideal** para metas?

METAS

De 3 meses a 12 meses

+ aumenta engajamento
+ feedbacks



OBJETIVO

A partir de 2 anos

Todo objetivo tem como requisito essencial conquistar várias metas a curto prazo

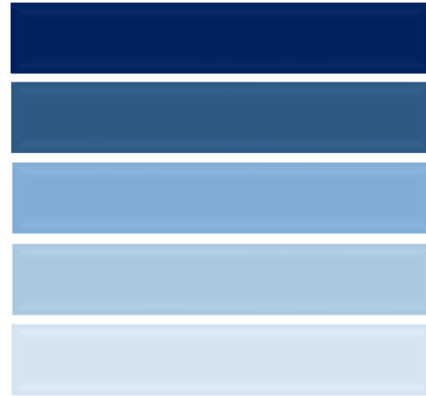
Uma série de metas a curto prazo constituem um grande objetivo

D D Q C

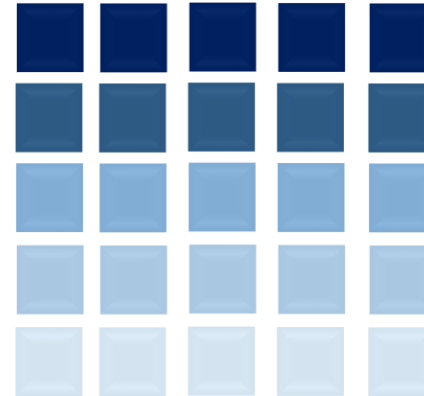
(1) Definir Objetivo



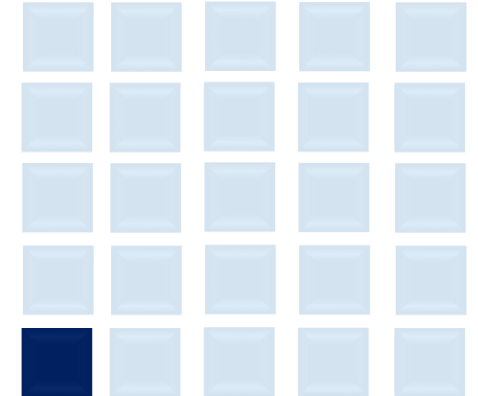
(2) Dividir objetivo em Metas



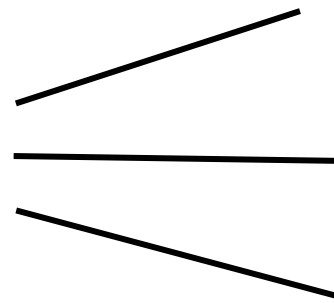
(3) Quebrar metas em Etapas



(4) Cumprir uma etapa por vez



Cargo X



Inglês Avançado



Participar de bate papos



Inglês 3x por semana 40 min de estudo todos os dias

Certificação



Passar na prova



Fazer consultorias extras
Estudar

Experiência



Participar de projeto



Entrar no time



Ciclo da vida

D

Definir Objetivo

D

Dividir
Objetivo em Metas

Q

Quebrar
Metas em Etapas

C

Cumprir
uma etapa por vez



O que eu
quero agora?



O que eu
quero agora?



O que eu
quero agora?

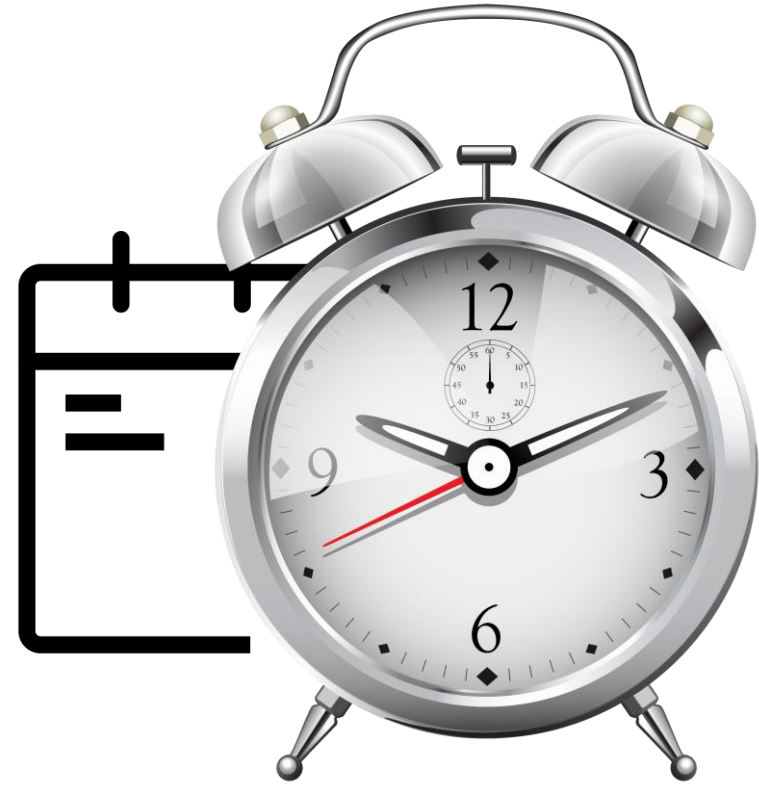


A importância dos Check Points

Qual tempo ideal para checar o desempenho das metas?

15 dias | 1 mês | 3 meses

- Manter constância de feedbacks
- Gerar reforço positivo
- Ajuste de rota



Os 3 maiores desafios após estabelecer metas

COMEÇAR

enfrentar as distrações
do dia a dia



PERSISTIR

lidar com as dificuldades
e reveses da vida



RECOMEÇAR

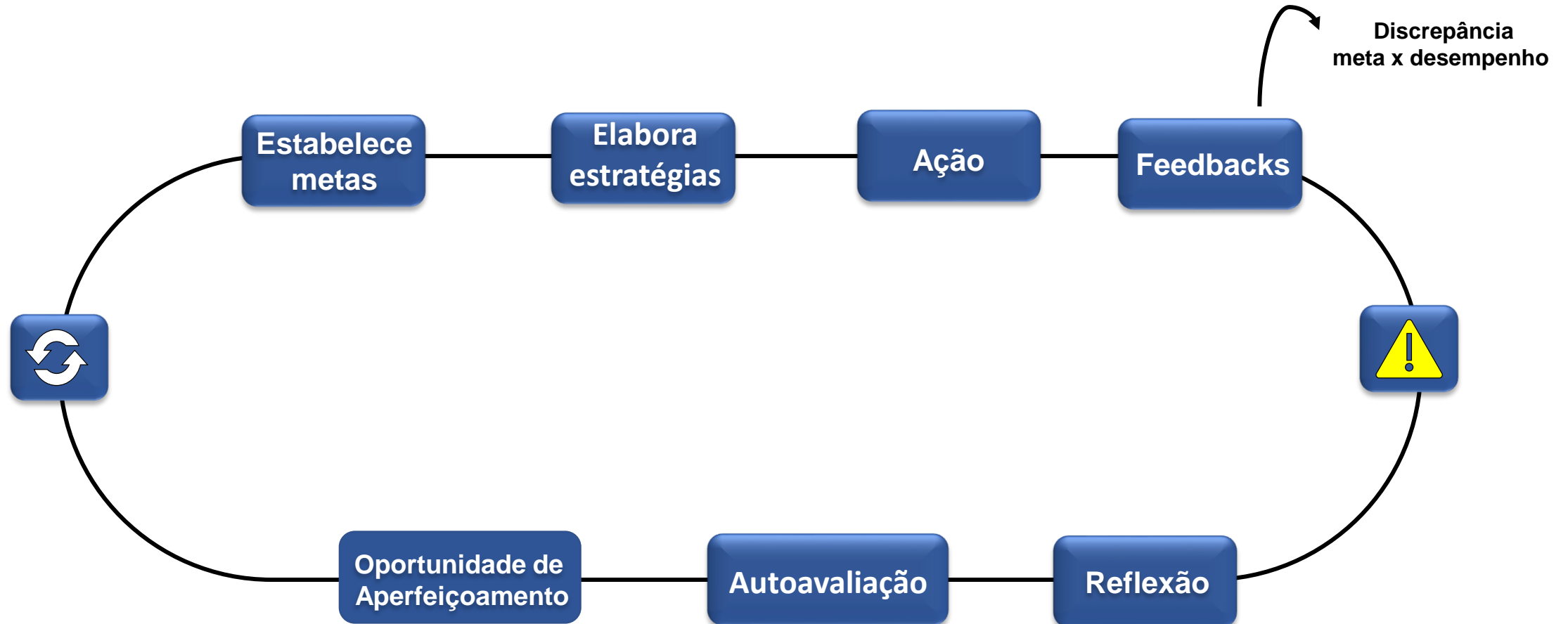
quando algo interromper
o curso previsto

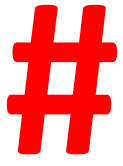


GERENCIAR RISCO

“Quando eu me deparar com a situação X pretendo fazer Y”

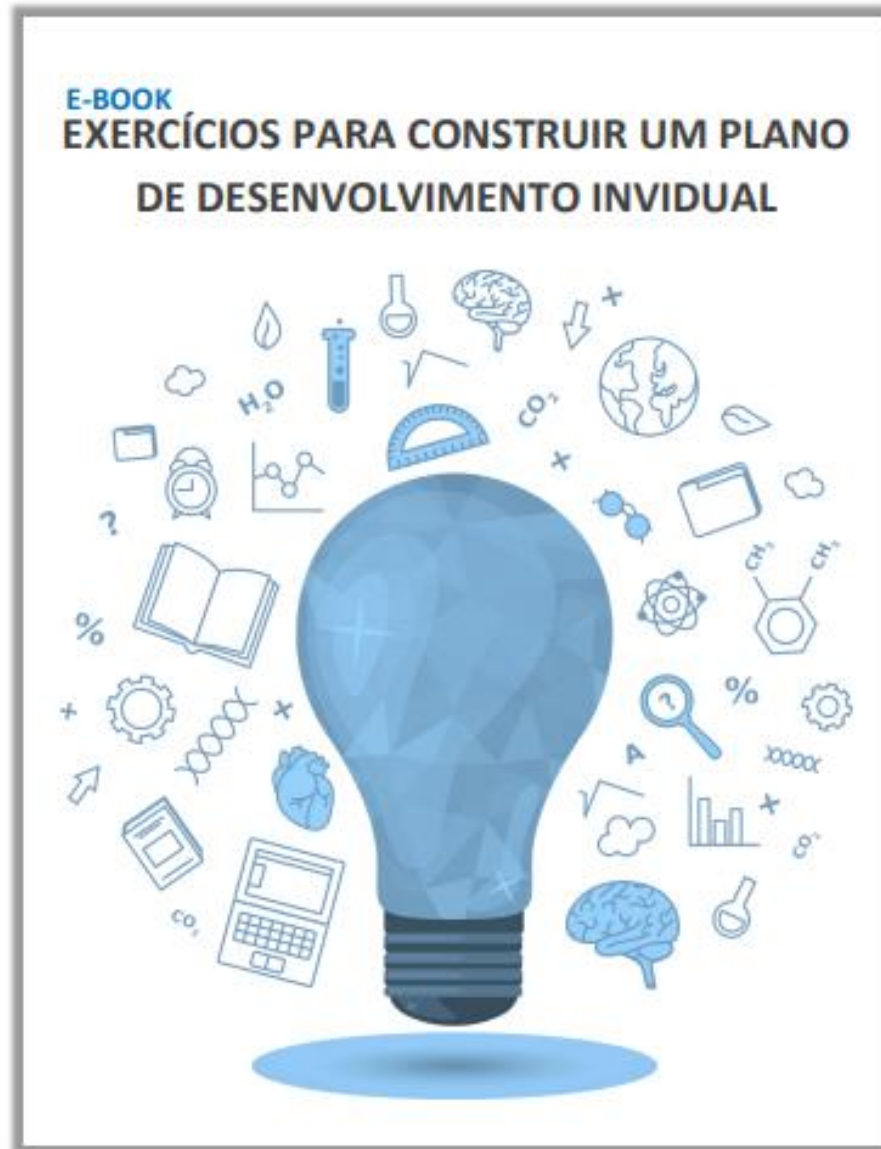
Ciclo do aperfeiçoamento

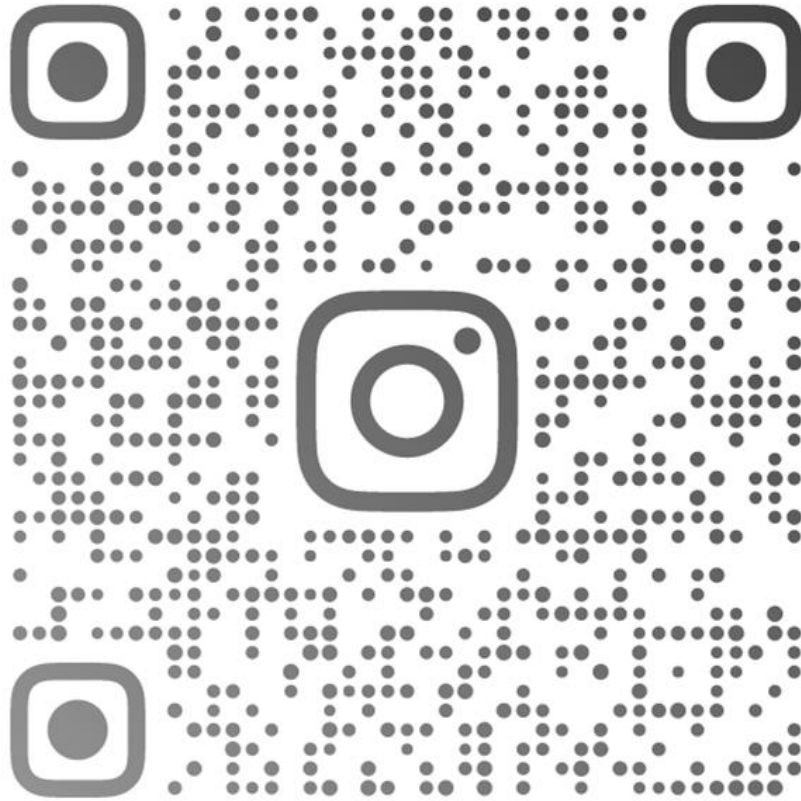




O que você leva da aula de hoje?

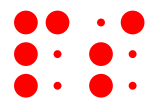
PRÓXIMA AULA





VITORNELLAS

[@vitornellas](https://www.instagram.com/vitornellas)



Não é permitida cópia ou venda desse material sob pena de infração à Legislação de Direitos Autorais.