

PLANEJAMENTO E REALIZAÇÃO DE METAS DE ANO NOVO

Olá!

2023 está chegando ao fim e em breve iniciaremos um novo ano: vem aí 2024! Tenho uma proposta para lhe fazer: que tal avaliar o ano que se encerra – para identificar as experiências, conquistas, desejos ainda pendentes – e pensar sobre o futuro? Esse é o convite especial que lhe faço e para orientá-lo(a) no processo de (auto)avaliação e planejamento, compartilho esse material que elaborei com algumas sugestões sobre como planejar e executar metas de ano novo.

Vamos às dicas?

DICAS PARA PLANEJAMENTO E REALIZAÇÃO DE METAS DE ANO NOVO	
DICA 01	Faça uma lista dos objetivos e metas que você deseja realizar em 2024, classificando-as em curto, médio e longo prazo.
DICA 02	Seja realista, pois suas metas precisam ser praticáveis (não se iluda com objetivos e metas muito ambiciosos, já prevendo sua inatingibilidade).
DICA 03	Estabeleça prioridades e em seguida elabore uma rotina ou plano de ação para cada objetivo e meta.
DICA 04	Considere dividir suas metas em etapas (se seu objetivo não é tão simples, divida-o em fases e identifique/analise tudo que precisa para conquistá-lo).
DICA 05	Respeite a temporalidade dos objetivos e metas (cada objetivo ou meta exige um tempo; algumas conquistas podem demorar um pouco).
DICA 06	Avalie as especificidades de cada uma de suas metas, classificando-as em fáceis, moderadamente fáceis e difíceis; então mapeie os recursos necessários para sua realização, estabeleça prazos justos para a execução, etc. (conferir modelos anexos).
DICA 07	Atente-se para suas demandas pessoais, profissionais, acadêmicas, etc., e elabore uma rotina diária, semanal, mensal, anual (conferir modelos anexos).
DICA 08	Tenha foco, mantenha compromisso, seja persistente e otimista (não espere resultados imediatos, dependendo dos seus objetivos; seja comprometido/a com seus planos, tenha disciplina, respeite os prazos e cuidado com a procrastinação).
DICA 09	Acompanhe o processo (a autoavaliação é importante; atente-se para os avanços e tropeços) e, se necessário, reajuste seu planejamento ao longo do processo, pois imprevistos podem acontecer.
DICA 10	Comemore as conquistas.

Nas páginas seguintes, socializo algumas possibilidades de avaliar 2023 e planejar 2024 utilizando a metodologia RODA DA VIDA. A Roda da Vida, criada por Paul Meyer, pode ser concebida como uma ferramenta de autoconhecimento, por meio da qual podemos refletir sobre diferentes áreas importantes em nossas vidas.

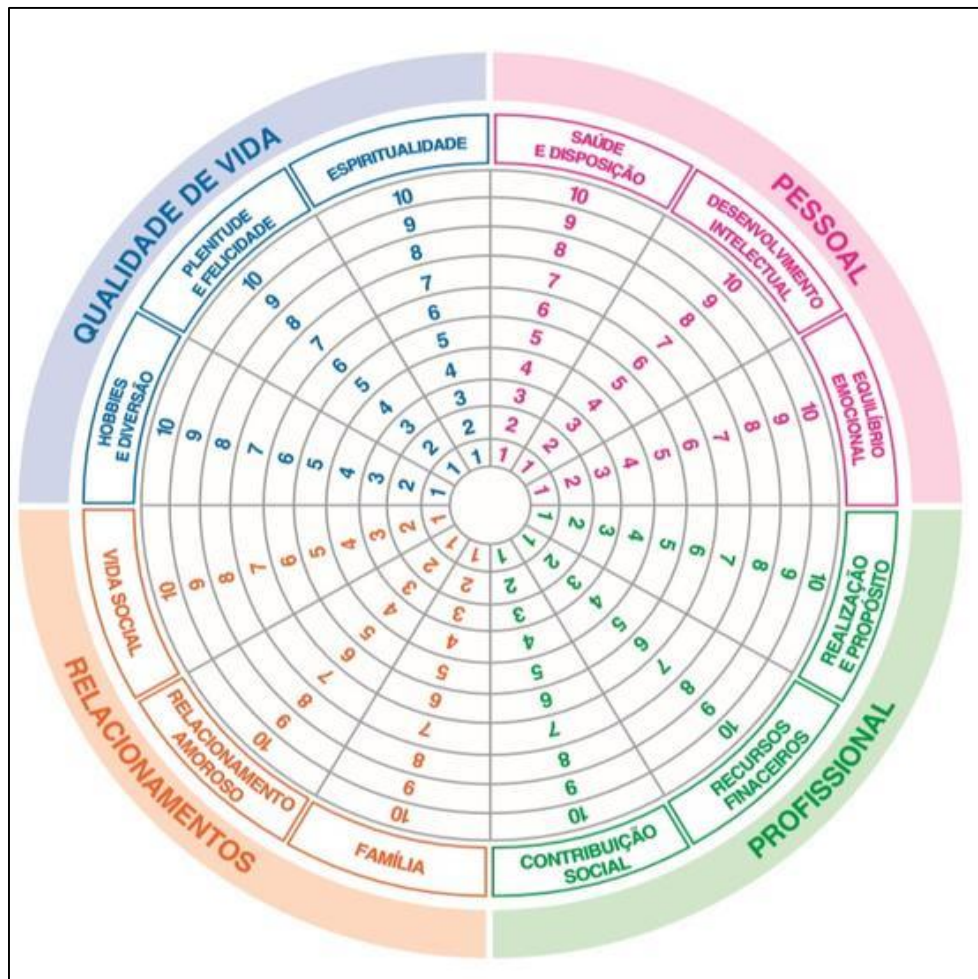
Feliz 2024! Que seja um ano produtivo, com muitas aprendizagens, bons momentos e conquistas!

Silvano Messias dos Santos
Técnico em Assuntos Educacionais
Centro das Ciências Exatas e das Tecnologias – CCET/UFOB
E-mail: silvano.santos@ufob.edu.br

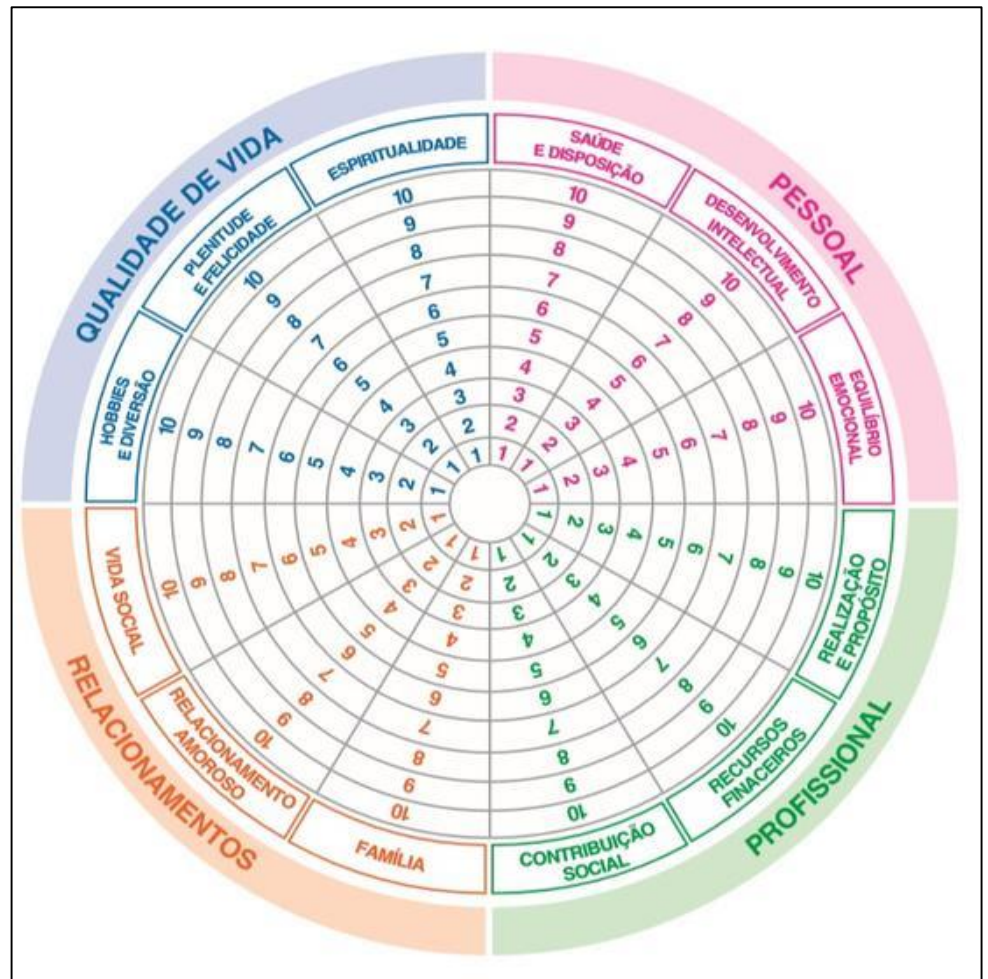
PLANEJANDO 2024 POR MEIO DA RODA DA VIDA

HOJE: ____ / ____ / ____

META: ____ / ____ / ____



SOBRE 2023: (auto)avaliar-se em cada área da Roda da Vida e atribua uma nota (de 0 a 10) para seu atual momento.



SOBRE 2024: avaliar cada área da Roda da Vida e atribua uma nota (de 0 a 10) para representar o que você deseja alcançar no ano novo.

PLANEJAMENTO 2024

NOME:

		JAN	FEV	MAR	ABR	MAIO	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
DIMENSÃO PESSOAL	Saúde e disposição												
	Desenvolvimento intelectual												
	Equilíbrio emocional												
DIMENSÃO PROFISSIONAL	Realização e propósito												
	Recursos financeiros												
	Contribuição social												
DIMENSÃO RELACIONAMENTOS	Família												
	Relacionamento amoroso												
	Vida social												
DIMENSÃO QUALIDADE DE VIDA	Hobbes e diversão												
	Plenitude e felicidade												
	Espiritualidade												

ORIENTAÇÃO: a proposta é distribuir suas metas ao longo do ano, sinalizando, para cada mês, as atividades que pretende realizar.

NOME:

[illegible]

NOME:

CRONOGRAMA – PLANEJAMENTO E VIVÊNCIA DAS ATIVIDADES DIÁRIAS E SEMANAIS							
OBJETIVO/S:							
METAS	1:						
	2:						
	3:						
	4:						
HORÁRIO ↓	MINHA ROTINA SEMANAL						
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ORIENTAÇÃO: preencher o cronograma com as atividades e compromissos diários/semanais, sinalizando os respectivos horários para sua realização.							

NOME:

CRONOGRAMA – PLANEJAMENTO MENSAL							
IDENTIFICAÇÃO DO MÊS:							
OBJETIVO/S:							
METAS	1:						
	2:						
	3:						
	4:						
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
SEMANA 2							
SEMANA 3							
SEMANA 4							

ORIENTAÇÃO: preencher o cronograma com as atividades e compromissos previstos para cada mês (se atente para as metas traçadas a partir da Roda da Vida).

	AUTOAVALIAÇÃO E REGISTRO CONTÍNUO DA EVOLUÇÃO DAS METAS											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
JANEIRO												
FEVEREIRO												
MARÇO												
ABRIL												
MAIO												
JUNHO												
JULHO												
AGOSTO												
SETEMBRO												
OUTUBRO												
NOVEMBRO												
DEZEMBRO												
LEGENDA ➡	1 = SAÚDE E DISPOSIÇÃO 5 = FINANCEIRO 9 = VIDA SOCIAL			2 = DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL 6 = CONTRIBUIÇÃO SOCIAL 10 = HOBBES E DIVERSÃO			3 = EMOCIONAL 7 = FAMÍLIA 11 = FELICIDADE			4 = REALIZAÇÃO E PROPÓSITO 8 = AMOR 12 = ESPIRITUALIDADE		
SUGESTÃO:	Na autoavaliação e registro da evolução das suas metas, você pode, por exemplo, atribuir notas mensais para cada área; ou dizer SIM para atividades realizadas, NÃO para aquelas não realizadas, QUASE para aquelas realizadas parcialmente; ou usar cores (vale sua criatividade). Você pode, ainda, utilizar o verso (página seguinte) para fazer anotações que julgar necessárias.											

	AUTOAVALIAÇÃO E REGISTRO CONTÍNUO DA EVOLUÇÃO DAS METAS
JAN	
FEV	
MAR	
ABR	
MAIO	
JUN	
JUL	
AGO	
SET	
OUT	
NOV	
DEZ	

DESCRIÇÃO SOBRE AS ÁREAS QUE COMPÕEM A RODA DA VIDA		
DIMENSÃO PESSOAL	Saúde e disposição	Diz respeito à sua saúde: compreende os cuidados com o corpo, a alimentação, o descanso, a mente, o emocional, etc.; afinal, como você se sente? Precisa melhorar em algum aspecto?
	Desenvolvimento intelectual	Envolve a avaliação e planejamento de leituras, cursos, eventos científicos e culturais, etc., ou seja, atividades voltadas para o desenvolvimento e satisfação intelectual: são as aprendizagens que contribuem para o crescimento pessoal e profissional; atente-se para a necessidade de estudar/aprender.
	Equilíbrio emocional	Essa fatia da Roda da Vida propõe a análise do nosso emocional: afinal, como estão suas emoções?; envolve o relacionamento intrapessoal, que é a relação do sujeito consigo próprio: autocontrole, autoconfiança, automotivação; enfim, trata-se de buscar pelo equilíbrio emocional e mental.
DIMENSÃO PROFISSIONAL	Realização e propósito	Aqui propõe analisar sobre suas realizações e propósitos, como por exemplo: está satisfeito com sua atividade profissional, curso, notas, etc.? Se não, o que fazer para melhorar?
	Recursos financeiros	Contempla, dentre outras coisas, a relação “trabalho, renda e capacidade de autogerenciar o financeiro”; sugere-nos analisar a relação com o consumo e o trabalho: estou conseguindo controlar minhas finanças? Gasto mais do que o necessário? Devo economizar? Devo trocar de emprego?
	Contribuição social	Essa dimensão convida-nos para repensar se nossas ações, profissões ou projetos contribuem com a sociedade, se geram impactos positivos no meio ambiente, na vida das outras pessoas, etc.; a satisfação pessoal é motivada também pelo envolvimento com as “questões sociais”.
DIMENSÃO RELACIONAMENTOS	Família	Refere-se a análise do lugar que ocupa a família em nossas vidas e projetos.
	Relacionamento amoroso	Compreende a importância de vínculos emocionais saudáveis, com diálogo, parceria, respeito; para além da relação com os outros, envolve a relação consigo mesmo, o amor próprio, a autoestima: está feliz no “amor a dois”? Ou está feliz sozinho/a?, etc.
	Vida social	Aqui diz respeito às relações sociais, interpessoais (com os amigos, colegas de trabalho e de universidade/escola, comunidade); envolve o saber se expressar, se relacionar com os outros, o estar ou não em público, etc.
DIMENSÃO QUALIDADE DE VIDA	Hobbes e diversão	Envolve o planejamento e a vivência de atividades prazerosas; é o viver coisas que você gosta, pois a vida não se resume a trabalho ou estudo; então, exercite sua criatividade e planeje-se para o lazer.
	Plenitude e felicidade	Compreende o bem-estar, o sentimento de realização, de gratidão, de satisfação consigo e na relação com os outros e o meio; é um convite para refletir sobre a importância de viver bem o tempo, a vida; é preciso pensar em como nos proporcionar felicidade (cada um encontra seu/s próprio/s caminho/s a partir de seus desejos).
	Espiritualidade	É a busca de significado e sentido para a vida; importante não confundir com religião, pois a espiritualidade é transcendente e singular para cada pessoa: envolve a paz interior, em sua relação com o que você acredita e pratica (há, portanto, várias maneiras de exercitá-la).

Alguns textos e vídeos consultados durante o processo de elaboração desse material:

- Como planejar as metas de ano novo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=95CWfSLVqIA>. Acesso em 01 dez. 2023.
- Como planejar e executar as suas metas. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=j7giAKXPluo>. Acesso: 01 dez. 2023.
- Como planejar o ano de forma simples e eficaz em 7 passos. Disponível em: <https://www.wishplanner.com.br/blog/como-planejar-o-ano/>. Acesso: 02 dez. 2023
- Roda da Vida: a ferramenta de autoconhecimento. Disponível em: <https://www.primecursos.com.br/blog/roda-da-vida-a-ferramenta-de-autoconhecimento/>. Acesso: 02 dez. 2023.
- Roda da vida: descubra como aplicar a ferramenta. Disponível em: <http://www.ascenderideias.com.br/blog/2020/04/29/roda-da-vida-descubra-como-aplicar-a-ferramenta-em-3-passos/>. Acesso: 02 dez. 2023