

Objetivos e Metas

Transcrição

Quero apresentar uma pessoa para você, o Lucas. O Lucas é desenvolvedor, ele acorda atrasado todos os dias, geralmente vai dormir tarde porque fica trabalhando e todas as manhãs ele se arrepende de fazer isso, mas no dia seguinte, não tem jeito, ele acorda atrasado de novo e assim ele segue a vida. Até que chegou um dia que ele falou: “Chega, não aguento mais!”.

Todo fim de ano é marcado pelas famosas “resoluções para o ano novo”.

Ele pensou “Ah! Esse ano será diferente, agora vai!”.

O Lucas escreveu uma lista no seu bloco de notas (mostrar um print) sobre as metas que ele queria atingir no próximo ano:

Fazer natação. Correr. Me aprofundar numa linguagem de programac o. melhorar meu inglês. Ser aprovado na pós-gradua o.

“Ano novo, vida nova!”

Será?

No primeiro mês o Lucas conseguiu se matricular numa escola de nata o, e na primeira semana ele foi 3 vezes, na segunda semana foi uma vez e na terceira semana não foi nenhuma.

Quanto a corrida, ele precisava comprar um t nis para começar, mas quem disse que ele tinha tempo e gastar dinheiro com isso?

“Estudar inglês   tão importante, mas agora não d , próximo semestre eu começo, pensou ele.

Preciso estudar para ser aprovado na pós, mas vou estudar a que horas se são tenho trabalho para trabalhar?”

Entra ano, sai ano e o Lucas não consegue tirar os planos do “papel”.

E isso gera uma sensa o de fracasso, já que ele não consegue colocar esses planos em prática ou manter por muito tempo.

Então vamos analisar essa situa o. Por que será que isso está acontecendo?

Criar listas de objetivos não   suficiente. Lembrando que não precisamos esperar chegar dezembro para planejar o que fazer, certo?

O Lucas tem o hábito de escrever as coisas no bloco de notas do celular, parecia bem útil, mas ficava l  esquecido. Então que tal experimentar uma ferramenta nova para anotar seus objetivos e metas?

Há várias maneiras de tomar notas, que vão de caneta e papel até os meios digitais.

Então nesse caso, ele vai experimentar o [Evernote](https://evernote.com/intl/pt-br/) (https://evernote.com/intl/pt-br/). Ele   um aplicativo que serve para organizarmos e compartilharmos nossas ideias e tudo aquilo que queremos tomar nota.

No caso do Lucas faltou ele criar metas para cada objetivo, ou seja:



Metas 2017

Objetivo: Fazer natação.

Meta: Ir duas vezes por semana.

Objetivo: Correr.

Meta: Correr 10 km por semana.

Objetivo: Me aprofundar numa linguagem de programação nova.

Meta: Fazer cursos.

Objetivo: Melhorar meu espanhol.

Meta: Ler livros, escutar podcasts e ver filmes em inglês.

Objetivo: Ser aprovado na pós graduação.

Meta: Não faltar nas aulas.

Percebeu que para cada objetivo nós pensamos em como fazer isso?

Ou seja:

Objetivos é sobre o que eu quero alcançar lá na frente.

Objetivo: Fazer natação.

Já as **metas** são ações que pretendo fazer para alcançar meu objetivo maior.

Meta: Ir duas vezes por semana.