



AUTOLIDERANÇA PLANEJANDO O DESENVOLVIMENTO PESSOAL



Instrutora: Maíra Nicoletti

ESCOLA_ INOVAÇÃO & GESTÃO



Sumário

0101001 0110110 0110111 0110110 01100001 1110011
11100011 01101111 00100000 01100101 00100000
01100111 01100101 0110001 01101000 11100011 0110111

Aula 1.0

[Aula 1.2 Por que se autoliderar?](#)
[Aula 1.3 Pilares da autoliderança](#)

Aula 3.0

[Aula 3.1 Iniciando um planejamento](#)
[Aula 3.2 Metas e indicadores](#)
[Aula 3.3 Estratégias e recursos](#)
[Aula 3.4 Cronograma](#)

Aula 5.0

[Aula 5.1 Planejamento eficaz com chatGPT](#)

Aula 2.0

[Aula 2.1 Se conhecer é o primeiro passo](#)
[Aula 2.2 Objetivos e metas](#)
[Aula 2.3 Autoavaliação](#)
[Aula 2.4 Complementando a sua autoavaliação](#)

Aula 4.0

[Aula 4.1 O que é um PDI?](#)
[Aula 4.2 Implementação e ajustes](#)



// Aula 1.2 _

POR QUE SE AUTOLIDERAR?

AUTOLIDERANÇA

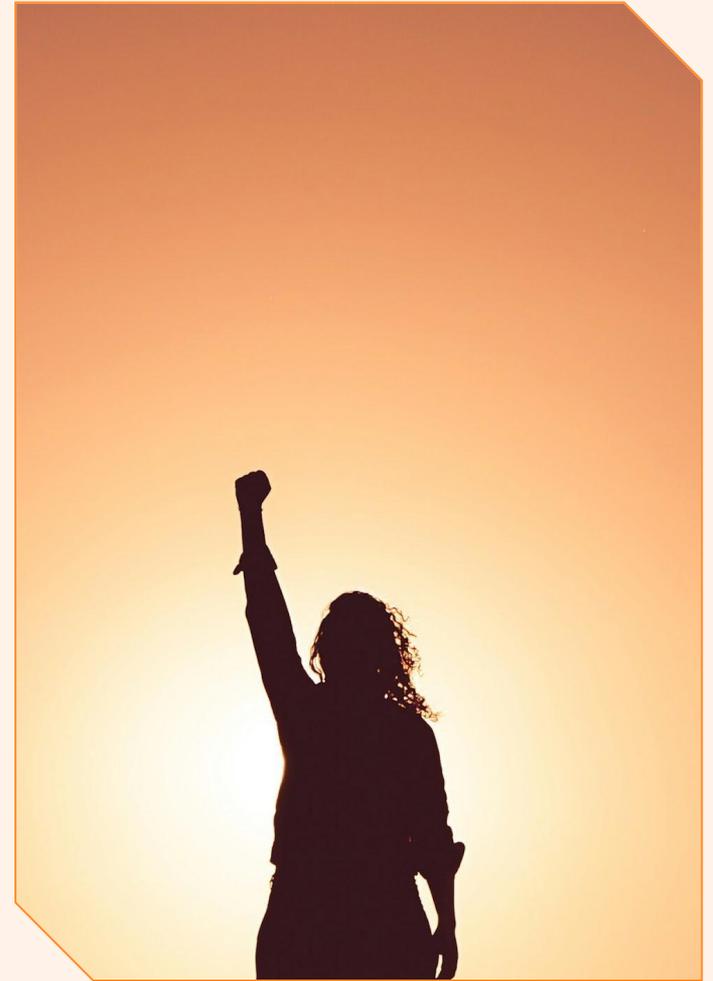
Processo de liderar a si de forma eficaz e proativa.

AUTOLIDERAR

Envolve a capacidade de **motivar** e **gerenciar** a si para alcançar objetivos e metas pessoais.

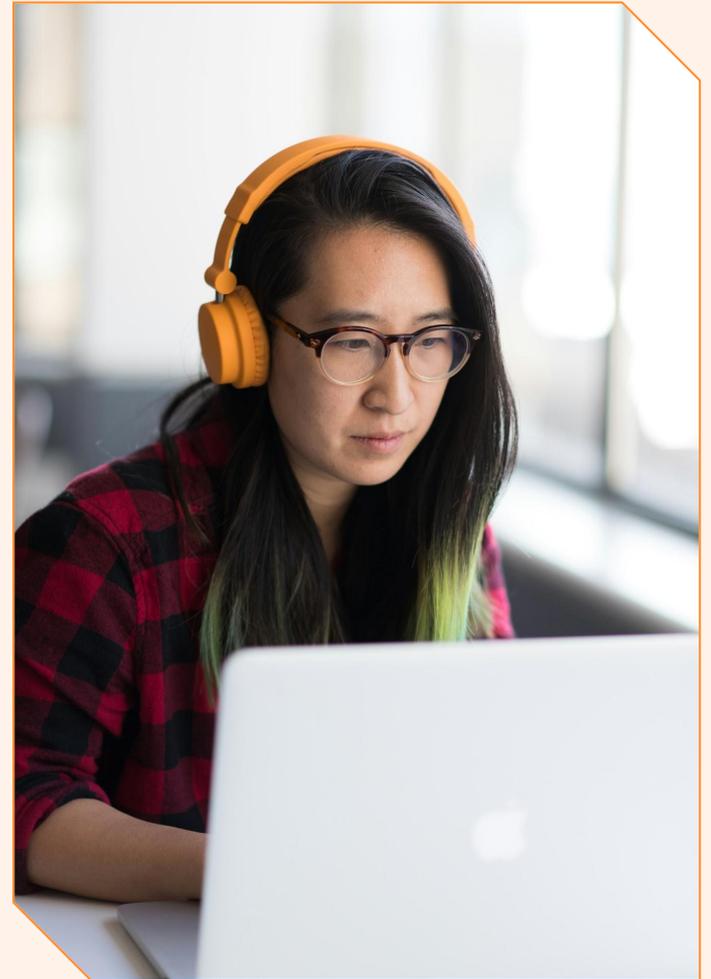
BENEFÍCIOS NA VIDA PESSOAL

- ⊗ Autoconhecimento
- ⊗ Disciplina
- ⊗ Resiliência
- ⊗ Satisfação pessoal



BENEFÍCIOS NA CARREIRA

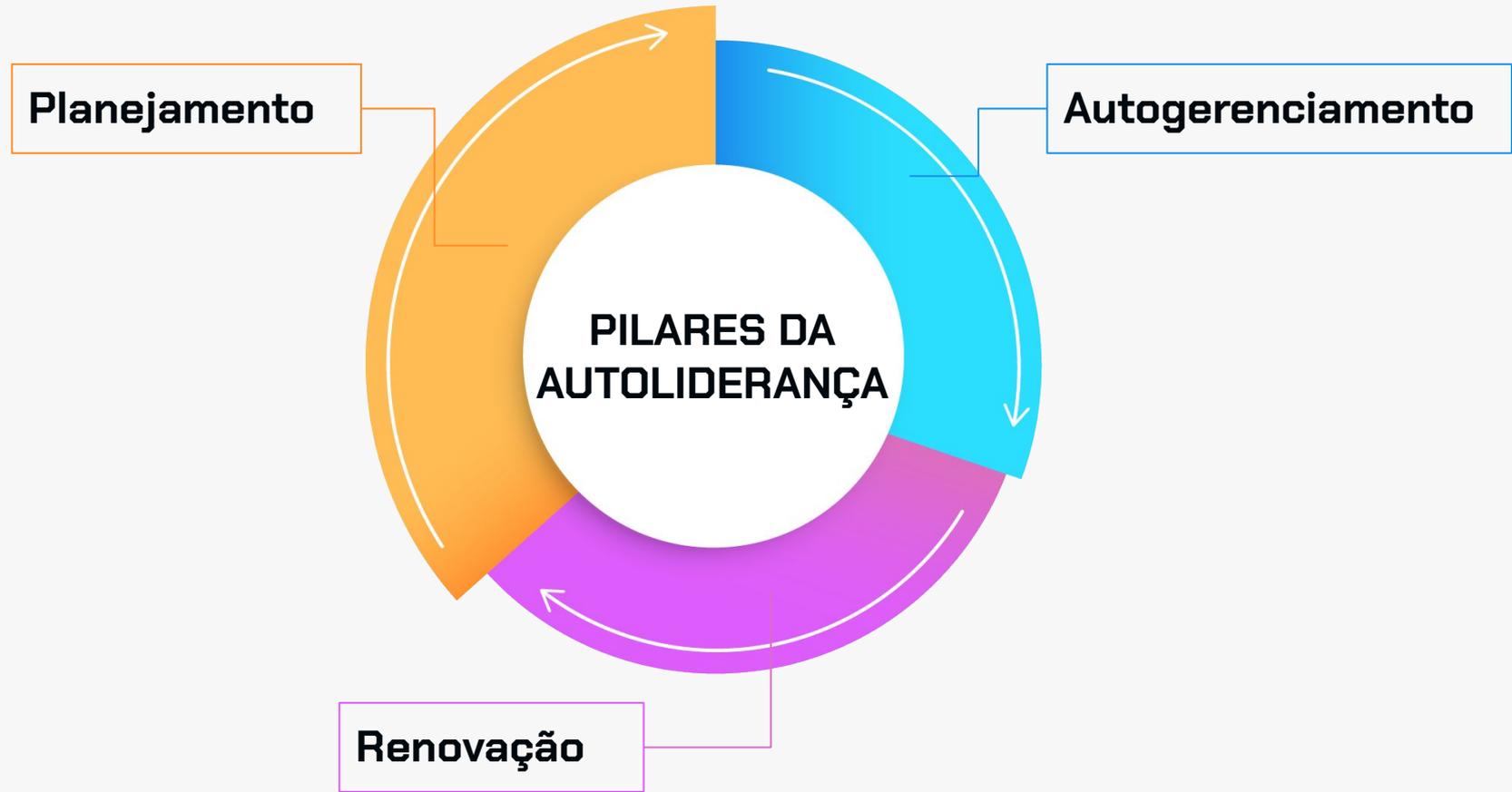
- ⊗ Alta performance
- ⊗ Adaptabilidade
- ⊗ Melhoria contínua
- ⊗ Autonomia

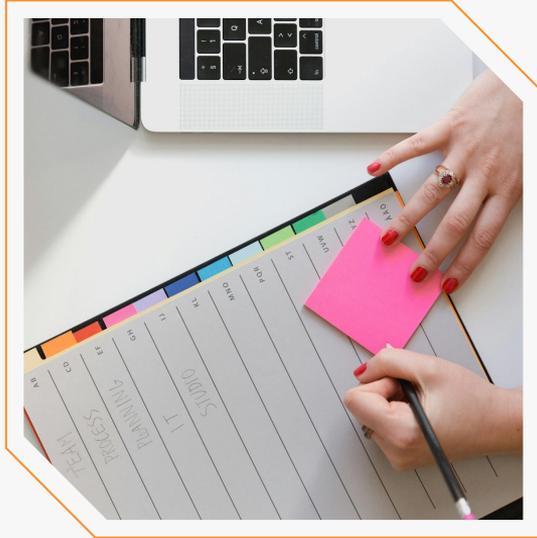


// Aula 1.3 _

PILARES DA AUTOLIDERANÇA







Planejamento

Definir objetivos, identificar recursos necessários e elaborar um plano de ação para alcançá-los.



Autogerenciamento

Tomar decisões eficientes, priorizar tarefas e manter a organização enquanto executa o plano.



Renovação

Refletir, analisar e ajustar o planejamento ao longo do caminho.

// Aula 2.1 _

SE CONHECER É O PRIMEIRO PASSO



AUTOCONHECIMENTO

Entendimento das próprias forças, fraquezas, valores e objetivos.

Pontos de desenvolvimento



Pontos de aperfeiçoamento





// Aula 2.2 _

OBJETIVOS E METAS

OBJETIVOS X METAS

OBJETIVOS

Declarações amplas e abrangentes do que se pretende alcançar.

Exemplo: *“Melhorar minhas habilidades de comunicação.”*

METAS

Declarações específicas e direcionadas são estabelecidas para alcançar um objetivo.

Exemplo: *“Fazer um curso de oratória para melhorar minhas habilidades de apresentação em três meses.”*

// Aula 2.3 _

AUTOAVALIAÇÃO



AUTOAVALIAÇÃO

Análise crítica sobre as próprias características e momento de vida, com o objetivo de conhecer pontos fortes e pontos de melhoria.

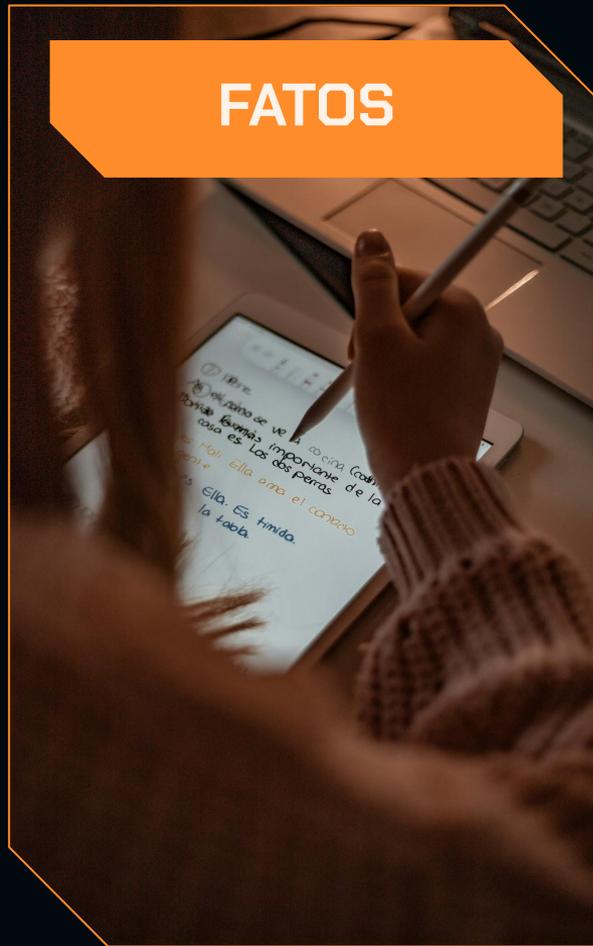
FOCO



HONESTIDADE



FATOS



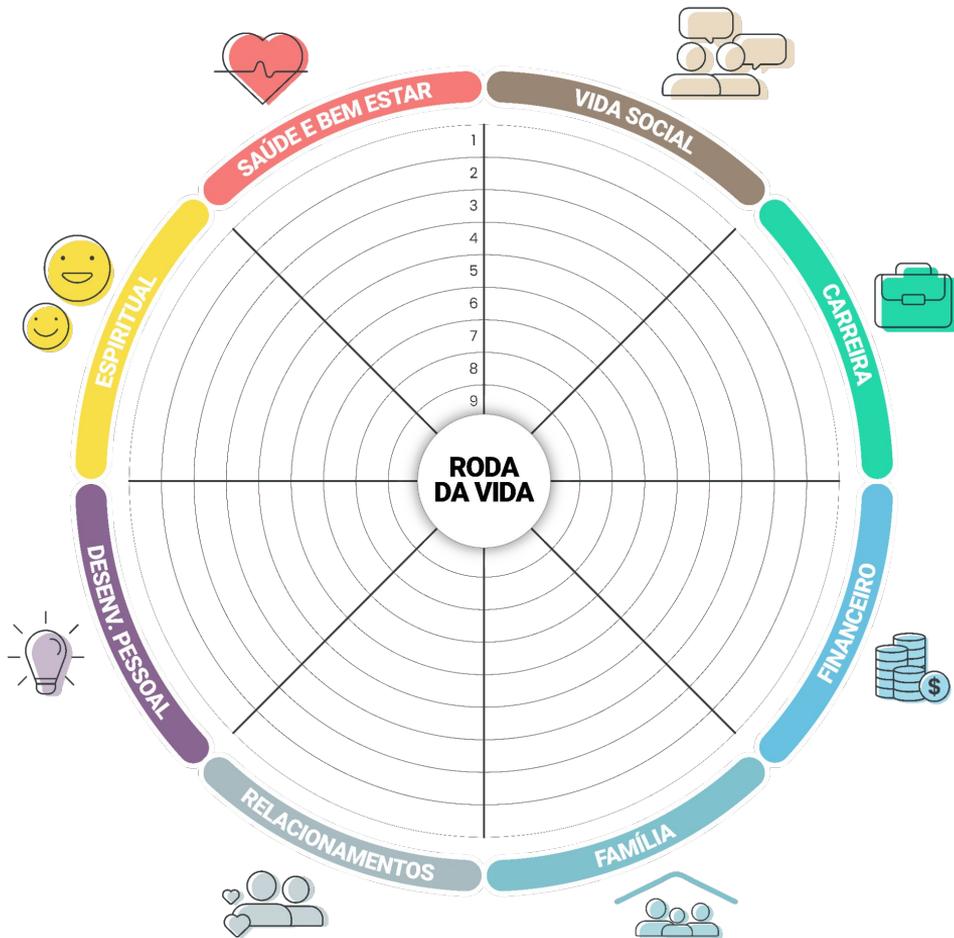
MÉTODO RODA DA VIDA

Ferramenta visual de **análise e reflexão** sobre a vida.

Avalia o nível de **satisfação pessoal**.

Identifica áreas de desenvolvimento que devem ser **priorizadas**.





Preenchendo a Roda da vida

// Aula 2.4 _

COMPLEMENTANDO SUA AUTOAVALIAÇÃO

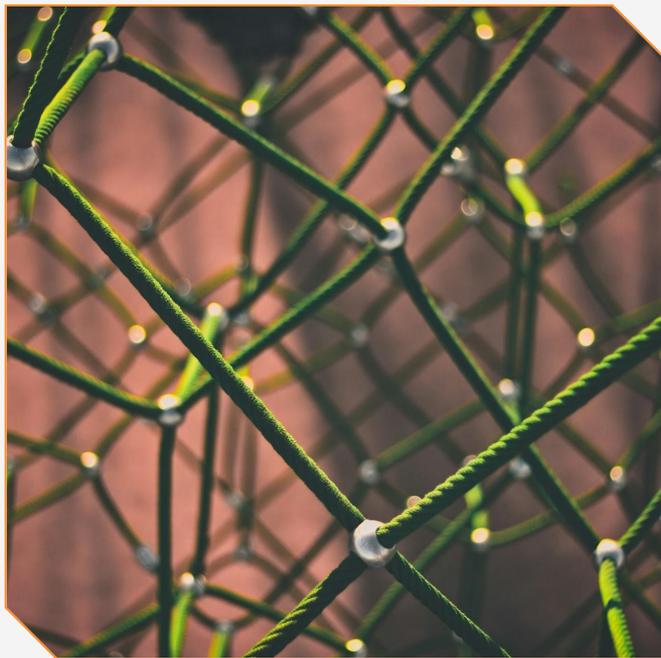
Pedir feedback



Refletir sobre ele



Identifique padrões



**Compare com sua
autoavaliação**

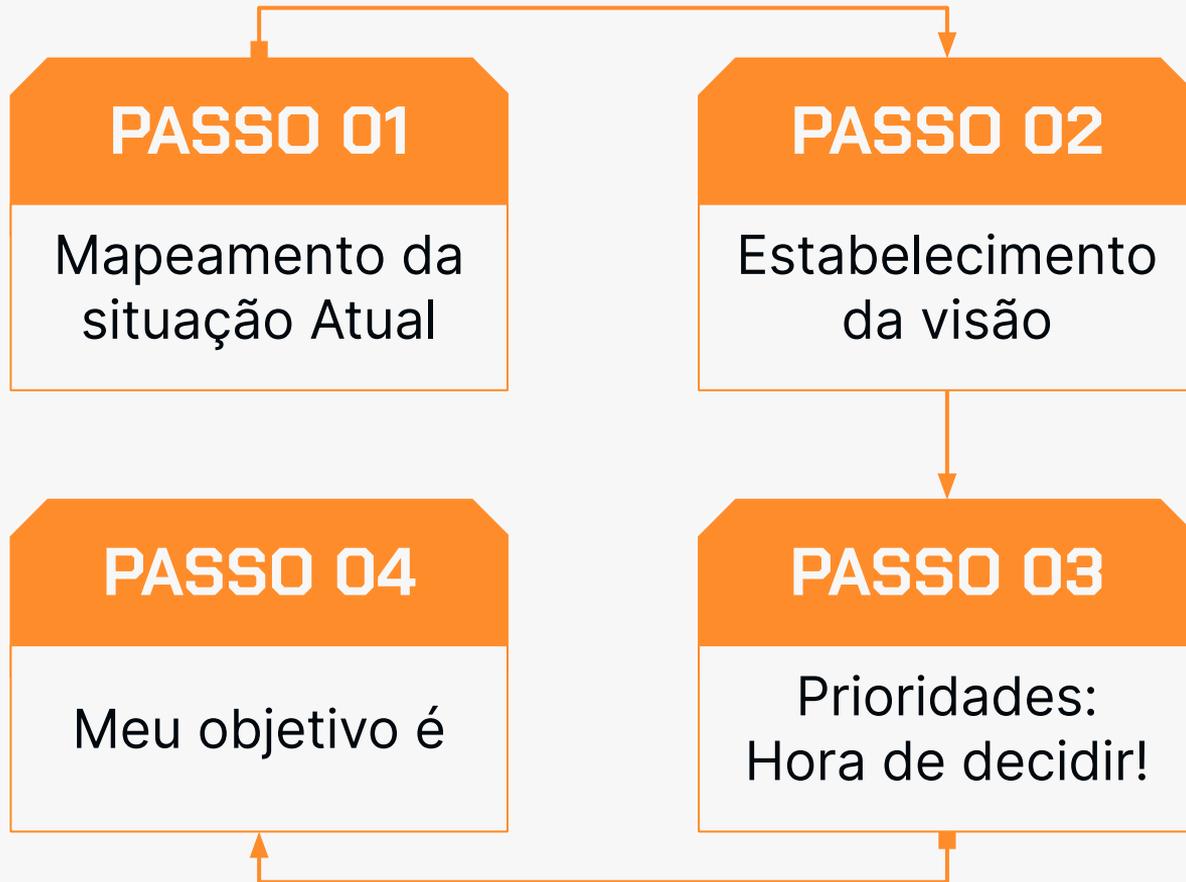


// Aula 3.1 _

INICIANDO UM PLANEJAMENTO

OBJETIVO







Objetivo Maíra

Abrir uma empresa de consultoria especializada em negócios de moda

// Aula 3.2 _

METAS E INDICADORES DE SUCESSO



OBJETIVO + METAS
= PLANO DE AÇÃO



MÉTODO

SMART

George Doran

01101001 01101110 01101111 01101110 01100001 11100111
11100011 01101111 00100000 01100101 00100000
01100111 01100101 01110011 01110100 11100011 01101111

S



ESPECÍFICO
[SPECIFIC]

A meta deve ser bem definida e ter um objetivo claro

M



MENSURÁVEL
[MEASURABLE]

A meta deve ser quantificável e capaz de ser medida

A



ATINGÍVEL
[ACHIEVABLE]

A meta deve ser desafiadora, mas alcançável

R



RELEVANTES
[RELEVANT]

A meta deve ter impacto nos resultados

T



TEMPORAIS
[TIME-BOUND]

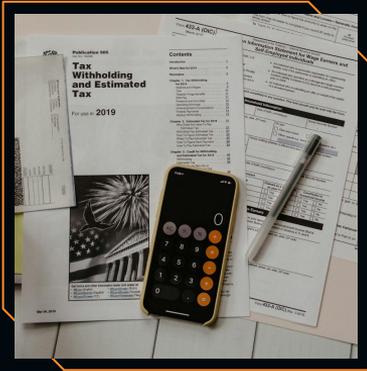
A meta deve ter um calendário e/ou prazo de conclusão



Objetivo

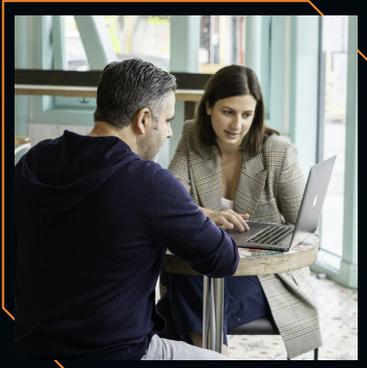
Abrir uma empresa de consultoria especializada em negócios de moda

O que é necessário para empreender?



Pontos de desenvolvimento

Gestão financeira



Pontos de aperfeiçoamento

Comunicação interpessoal para
atendimento e networking

Objetivo

Abrir uma empresa de consultoria especializada em negócios de moda

Meta 1

Estudar durante 2 meses sobre finanças para empreendedores

Meta 2

Elaborar 1 ou mais materiais que auxiliem na gestão financeira

Objetivo

Abrir uma empresa de consultoria especializada em negócios de moda

Meta 3

Ler 1 livro referência de comunicação persuasiva e aplicar o conhecimento em processos de venda e networking em até 6 meses

// Aula 3.3 _

ESTRATÉGIAS E RECURSOS



“ONDE”,
“O QUE”
“COMO”

ESTRATÉGIAS

Passos concretos que ajudam a progredir em direção às metas definidas.

RECURSOS

Elementos necessários para colocar as estratégias em prática ou atingir as metas.

Exemplos: Tempo, dinheiro, conhecimento e apoio de outras pessoas.

OBJETIVO

```
graph TD; A[OBJETIVO] --> B[Meta]; A --> C[Meta]; A --> D[Meta]; B --- E[Estratégias e recursos]; C --- F[Estratégias e recursos]; D --- G[Estratégias e recursos];
```

Meta

Estratégias e
recursos

Meta

Estratégias e
recursos

Meta

Estratégias e
recursos

Meta 1

Estudar durante 2 meses sobre finanças para empreendedores

Estratégias:

- Estabelecer dois dias fixos da semana para estudar
- Bloquear a agenda nestes dias
- Pesquisar cursos online sobre finanças
- Registrar todos os aprendizados em um local de fácil consulta

Recursos:

- Tempo
- Dinheiro para investimento nos cursos
- Pasta no google drive (nuvem)



// Aula 3.4 _

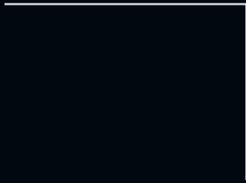
CRONOGRAMA

a

CRONOGRAMA

Ferramenta visual para organizar atividades e prazos em um projeto (pessoal/profissional).

CRONOGRAMA



Sequência de execução das atividades

Indica o prazo ideal de cada entrega

Visão geral de desempenho

UM CRONOGRAMA EFICIENTE ENVOLVE:

- Adequação à vida e rotina pessoal
- Sequência temporal das atividades, a partir de sua prioridade
- Fácil visualização



Gráfico de Gantt



Gráfico de Gantt



Gráfico Milestone



Ao invés de mês, podem ser as datas específicas, exemplo: Data XX/XX/XX

Diagrama de rede



Planilha / Tabela

METAS	ATIVIDADES	DATA DE ENTREGA
Meta 1	Atividade 1 Atividade 2	XX/XX/XXXX XX/XX/XXXX
Meta 2	Atividade 1 Atividade 2 Atividade 3	XX/XX/XXXX

O QUE É IMPORTANTE PARA COMEÇAR:

- Definição do prazo geral de execução do plano (início/fim - Diário/Semanal/Anual).



O QUE É IMPORTANTE PARA COMEÇAR:

- Definição do prazo geral de execução do plano (início/fim).
- Priorização de metas.
- Descrição das atividades envolvidas em cada meta.



// Aula 4.1 _

O QUE É UM PDI?

PDI

Plano de desenvolvimento individual -

Documento com um conjunto de ações que uma pessoa elabora para melhorar diversas áreas de sua vida.



Desenvolvimento e retenção de talentos



Suporte ao crescimento profissional e organizacional



Desenvolvimento e aprimoramento de competências de liderança



Cultura de aprendizado contínuo



Private < >



notion.so



Notion

Product ▾

Download ▾

Solutions ▾

Resources ▾

Pricing

Contact sales

Log in

Try Notion free

One workspace. Every team.

We're more than a doc. Or a table. Customize Notion to work the way you do.

Try Notion free

TRUSTED BY TEAMS AT

PIXAR

TravelPerk

Cornershop

Spotify

headspace



Acme Inc. / What's New

Share Updates Favorite ...

Acme Inc. ⌵

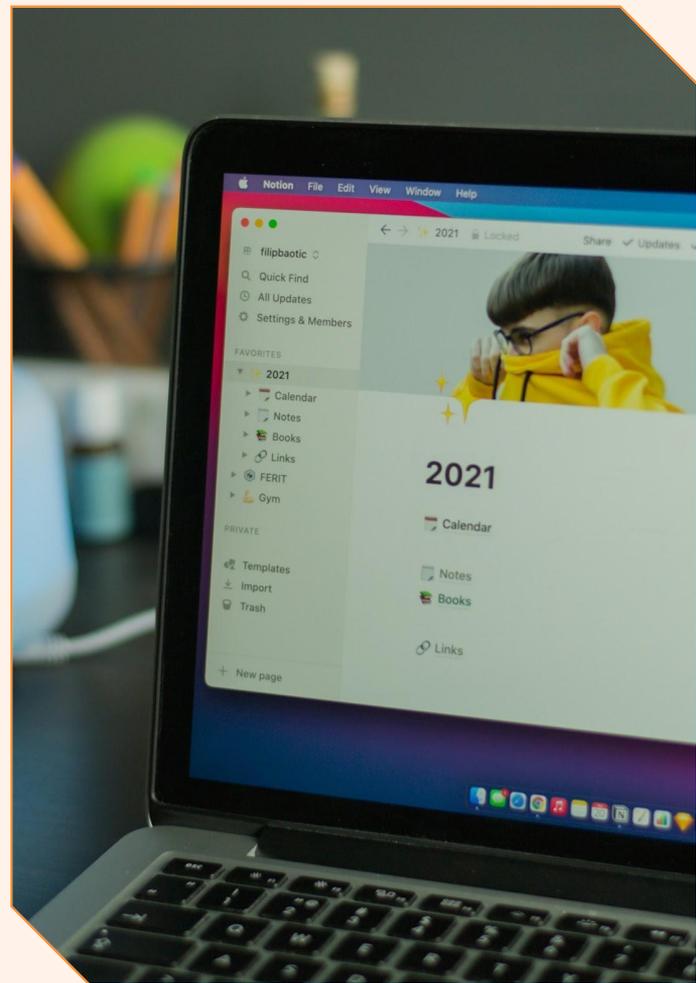
NOTION

Organização hierárquica e visual

Páginas e banco de dados

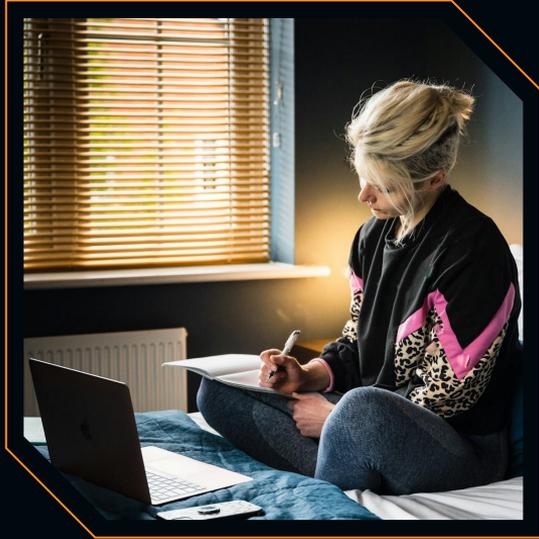
Recursos multimídia

Colaboração e compartilhamento



// Aula 4.3 _

IMPLEMENTAÇÃO E AJUSTES



Dedique tempo



**Busque apoio
e orientação**



**Avalie o progresso
e faça ajustes**



**Identifique formas de
manter a motivação**

// Aula 5.1 _

PLANEJAMENTO EFICAZ COM CHATGPT

Sugestão de áreas de desenvolvimento



Formulação de objetivo, metas e estratégias



Elaboração de cronograma



Indicação de recursos



Avalie o curso e deixe um comentário.

Compartilhe um resumo de seus novos conhecimentos em suas redes sociais.

[#aprendizadoalura](#)

alura



Escola Inovação & Gestão