

Construção de Objetivos

Com este exercício pretende-se que reflita sobre a forma como os objetivos podem ser a fonte de motivação da nossa vida pessoal e profissional.

“Que importância tem o trabalho na minha vida?”

“O que pretendo atingir com o meu trabalho?”

“Quais são os meus objetivos na vida?”

De uma forma mais prática e concreta, propomos-lhe a definição de alguns objetivos. Poderá começar por corrigir alguns exemplos aqui deixados, a partir das indicações dadas.

Verifique para cada formulação inicial:

- Explicação clara do que se quer realizar – o quê?
- As medidas para ser alcançado – o como?
- Em que medida é mensurável e observável?
- Fixou-se um prazo?

Formulação Inicial	O quê?	Como?	É mensurável e observável	Qual o prazo?	Realista?
1.Quero melhorar, tão depressa quanto possível, as minhas técnicas trabalho.					
2.Até 31 de Dezembro, a duração média diária das minhas conversas					

telefônicas deverá passar de 3 para 2 horas, no máximo.					
3. A partir de Fevereiro quero estar em posição de ter acesso imediato às informações sobre clientes (durante contatos telefônicos).					
4.A partir do próximo mês vou dedicar mais tempo à família.					
5.Quero ganhar tempo na triagem diária do meu correio.					

Redija cada um dos objetivos com a fórmula correta:

Formulação Inicial	Formulação Correta
1.Quero melhorar, tão depressa quanto possível, as minhas técnicas trabalho.	
2.Até 31 de Dezembro, a duração média diária das minhas conversas	

telefônicas deverá passar de 3 para 2 horas, no máximo.	
3. A partir de Fevereiro quero estar em posição de ter acesso imediato às informações sobre clientes (durante contatos telefônicos).	
4.A partir do próximo mês vou dedicar mais tempo à família.	
5.Quero ganhar tempo na triagem diária do meu correio.	

Quer organizar o futuro com maior empenho? Prefere agir ou reagir? Quer ir para onde deseja e não para onde os outros o querem levar? Quer viver com mais motivação e entusiasmo? Se a sua resposta é afirmativa, está pronto para preencher os quadros que se seguem acerca dos seus objetivos.

Trace um objetivo pessoais para o próximo ano:	Trace um objetivo para daqui a 5 anos:
