

# Modelo de Planejamento Estratégico Pessoal

## 1- Análise dos aspectos externos da vida pessoal

### FAMÍLIA

Neste ítem faça uma análise de como está a sua relação com seus pais, filhos irmãos e demais parentes.

Pontos Fortes	Pontos Fracos

### TRABALHO

Neste ítem faça uma análise de como está a sua vida profissional, relação com os colegas de trabalho, realização profissional, satisfação com o salário, sua capacitação, seus potenciais, dons, limitações, etc.

Pontos Fortes	Pontos Fracos

### SAÚDE

Neste ítem faça uma análise de como está a sua saúde, doenças que possui, sua alimentação, se pratica esportes ou leva uma vida sedentária, se tem problema de alcoolismo, drogas, se toma muitos remédios, etc.

Pontos Fortes	Pontos Fracos

## SOCIAL

Neste ítem faça uma análise de como está a sua vida social, relação com os amigos, se participa de atividades voluntárias, comunitárias, relação com os vizinhos, etc.

Pontos Fortes	Pontos Fracos

## CULTURAL

Neste ítem faça uma análise de como está o seu nível de conhecimento, de informação, seus hábitos, costumes, princípios, valores e crenças.

Pontos Fortes	Pontos Fracos

## FINANCEIRO/ECONÔMICO

Neste ítem faça uma análise de como está a sua vida financeira, se tem dívidas, se tem dinheiro aplicado, se está superavitária ou deficitária, se está dependente de outros, se possui bens, se não possui nada, qual o seu nível de consumo.

Pontos Fortes	Pontos Fracos

## LAZER

Neste ítem faça uma análise das suas atividades de lazer, passeios, cinema, teatro, viagens, músicas, livros, shopping, bares, restaurantes, contato com a natureza.

Pontos Fortes	Pontos Fracos

## 2 - Análise dos aspectos internos da vida pessoal

### MENTAL

Neste ítem faça uma análise de como está sua saúde mental, se você está sereno, equilibrado, cortez, pacífico, paciente, compreensivo ou se anda nervoso, irritado, preocupado, estressado, ansioso, etc.

Pontos Fortes	Pontos Fracos

### SENTIMENTOS PRÓPRIOS

Neste ítem faça uma análise dos seus sentimentos. Se possui sentimentos negativos como raiva, ódio, inveja, ciúmes, desejo de vingança, apego ou se está conseguindo cultivar sentimentos positivos como gratidão, perdão, amor, compaixão, solidariedade.

Pontos Fortes	Pontos Fracos

### SENTIMENTOS DE TERCEIROS

Neste ítem faça uma análise dos seus sentimentos que as outras pessoas tem por você.

Se possuem sentimentos negativos como raiva, ódio, inveja, ciúmes, desejo de vingança, ciúmes, apego ou se cultivam por você sentimentos positivos como gratidão, amor, compaixão, admiração, carinho, etc.

Pontos Fortes	Pontos Fracos

## 3 – Missão, Visão e Valores

Com base na sua análise de pontos fortes e fracos da sua vida pessoal defina a sua Missão, a sua Visão e os seus Valores.

MISSÃO	VISÃO	VALORES

## 4 - Objetivos

Faça agora uma lista de objetivos para a sua vida . Não coloque aqui nenhuma barreira mental. Aproveite para sonhar. Descreva tudo o que gostaria de fazer, de ter, de conquistar, de ser, de mudar. Faça uma relação com quantos itens desejar. Procure sempre analisar se seus objetivos estão de acordo com a sua Missão, sua Visão e seus Valores.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
n	

## 4 – Classificação dos Objetivos

TER	FAZER	SER
Coloque aqui o que depende da sua condição financeira e econômica para que possa ser concretizado.	Coloque aqui o que depende do seu esforço físico e mental para que seja concretizado.	Coloque aqui o que depende da mudança de seus sentimentos e pensamentos e atitudes para que possa ser concretizado.

## 5 – PRIORIDADE

Coloque a prioridade de seus objetivos e metas de acordo com o tempo.

HOJE	UMA SEMANA	UM MÊS	UM ANO
3 ANOS	5 ANOS	10 ANOS	30 ANOS

## 6 – PLANO DE AÇÃO

Realoque seus objetivos e metas começando sempre por aquelas que você colocou como prioridade e também por aquelas que estão na coluna do SER. Descreva qual ação será necessária para alcançar o objetivo estabelecido.

META/OBJETIVO	AÇÃO

## 7 – AVALIAÇÃO 1

Escreva aqui as metas que você alcançou e o que não alcançou de acordo com o tempo.

	Alcançou	Não Alcançou
Hoje		
Uma Semana		
Um mês		
Um Ano		
3 anos		
5 anos		
10 anos		
30 anos		

## 8 – AVALIAÇÃO 2

Escreva aqui o motivo que você acredita que fez você alcançar a meta ou que o impediu de alcançá-la.

Meta/Objetivo	Motivo que o fez alcançar	Motivo que o impediu de alcançar

Procure sempre avaliar se os objetivos estão de acordo com a sua Missão, Visão e Valores.

## 9 – Atualização do seu planejamento estratégico

Procure uma vez por mês rever o seu plano de ação redefinindo novas ações ou ações que deve manter conforme sua avaliação de resultados.

Procure uma vez por ano refazer o seu planejamento estratégico pessoal redefinindo novos objetivos ou mantendo os objetivos que ainda não alcançou conforme sua avaliação dos resultados.