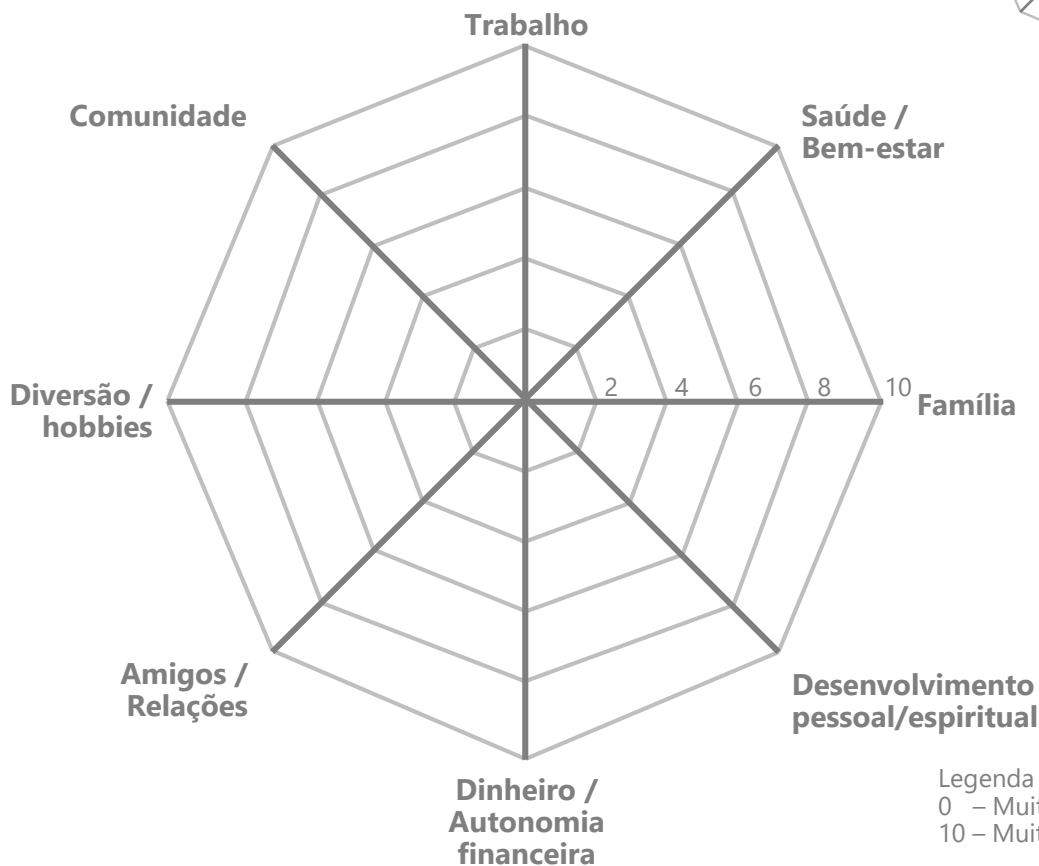
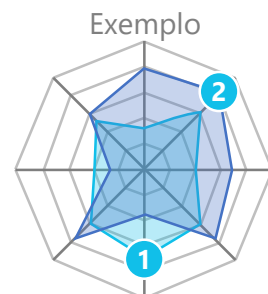


# ONDE QUERO CHEGAR?

## Laboratório 1

Completa no mapa:

- 1 Numa escala de 0 a 10, avalia o teu nível de satisfação atual com cada uma das 8 dimensões
- 2 Em seguida, avalia o nível e o estado desejado onde querias estar (sugestão: usa uma cor diferente)



Objetivos SMART



Específico  
(Specific)



Mensurável  
(Measurable)



Alcançável  
(Attainable)



Relevante  
(Relevant)



Temporal  
(Time Based)

3 Define 3 objetivos

1 -

2 -

3 -

# IMUNIDADE À MUDANÇA

## Laboratório 2

- 1 O que estamos a fazer / não fazer que nos mantém afastados dos nossos objetivos "SMART"

Impede a mudança...	Família	Trabalho	Impacto Social
ESTOU A FAZER			
NÃO ESTOU A FAZER			

- 2 Listar os meus compromissos concorrentes

Família	Trabalho	Impacto Social

- 3 Tomar consciência dos meus pressupostos escondidos (medos)

Família	Trabalho	Impacto Social

- 4 Reflete com calma sobre

Algo em que vais PENSAR de forma diferente	
Algo que vais FAZER de forma diferente	
Algo que vais PARAR de fazer	

- 5 Envia para alguém a quem gostavas de pedir ajuda ("contrato social")