

Planeje o seu ano...

Construa uma visão de futuro poderosa



1. INTRODUÇÃO.....	3
1.1. Orientações Gerais.....	4
2. CONSTRUINDO UM CENÁRIO FUTURO PODEROSO	4
3. ESTABELECENDO OBJETIVOS PARA 2021	5
4. TORNANDO CLARO OS MOVIMENTOS NECESSÁRIOS PARA CHEGAR LÁ	6
5. IDENTIFICANDO TRANSFORMAÇÕES PESSOAIS.....	8
5.1. Perguntas Estratégicas.....	8
5.2. Comportamentos e atitudes.....	8
5.3. Finanças.....	9
6. CONCLUSÃO.....	10
SOBRE O AUTOR.....	11

1. INTRODUÇÃO

Olhar retrospectivamente a um ano terminado, muitas vezes, pode trazer a sensação de que algumas coisas que você havia colocado como importantes de serem realizadas não foram. Então, como se preparar para minimizar esta sensação na sua avaliação no final deste ano que inicia? Como projetar o ano desejado? É sobre isso que iremos trabalhar neste *planner*!

Vamos fazer um exercício? se por um instante você pudesse se transportar no tempo, como num passe de mágica, localizando-se na última quinzena deste ano que inicia. O natal se aproxima e os preparativos para as comemorações de final de ano começam. Você se reúne com a sua equipe, festejam e comentam sobre os acontecimentos do ano. Você fala de si, daquilo que foi importante. As pessoas ao seu redor calorosamente se cumprimentam desejando-lhe um feliz natal. E você começa a olhar para este ano finalizando e realiza a sua avaliação:

- *O que lhe deixou mais feliz?*
- *O que você realizou?*
- *Quais foram as conquistas?*
- *O que você conta às pessoas?*
- *Quem são as pessoas que estiveram com você neste ano?*
- *Quais foram os principais acontecimentos deste ano de 2021?*
- *Quais mudanças você realizou?*
- *No que você investiu tempo?*
- *Quais foram os principais resultados obtidos?*

Construir uma visão suficientemente poderosa sobre como você gostaria de estar ao final do ano é uma ferramenta essencial para ajudar na realização daquilo que deseja. Desta maneira, com a visão de futuro poderosa, o seu cérebro e a sua força interna começam a se alinhar e a se preparar para a ação. As visualizações futuras que você consegue estabelecer são as mais prováveis de serem realizadas: uma imagem viva, capaz de te mobilizar internamente e que reúna as suas forças de motivação. Construir um caminho imaginado e desejado, poderoso.

Nem sempre tudo aquilo que desejamos é o que ocorre ao longo do ano. Por vezes, a vida ganha “vida própria” levando você por caminhos que não foram planejados. Mas ter em mente a sua visão de futuro deste próximo ano lhe auxiliará a realizar escolhas.

Neste sentido, o passo a passo a seguir lhe ajudará a tornar mais claro este caminho futuro. O principal intuito é ajudá-lo a compreender melhor a si mesmo em seus desejos e necessidades diante da vida.

1.1. Orientações Gerais

A seguir, você encontrará uma série de orientações de como realizar o seu planejamento pessoal para o ano. É um convite para realizar um pensamento estruturado sobre o que deseja realizar neste ano que inicia. Colocar-se neste exercício exigirá um trabalho de concentração. Então, aqui estão algumas orientações gerais:

- Busque realizar este planejamento pessoal em um momento reservado, em que você possa pensar sem receios sobre você e aquilo que deseja.
- Esteja livre, ou seja, não se prenda apenas ao passo a passo aqui apresentado. O mais importante é que o resultado do seu trabalho seja coerente com aquilo que você deseja para você. Este guia é de auxílio para dar uma ajuda inicial. Acrescente e crie conforme sentir necessidade.
- Ao finalizar este exercício de planejamento pessoal, compartilhe-o com alguém próximo e de sua confiança. Alguém que possa ser seu “guardião” ao longo do ano. Alguém que você irá conversar frequentemente a respeito das suas ações e movimentos.
- Mantenha o seu plano sempre à vista ao longo do ano. Revisite-o, pelo menos, mensalmente. Este é um instrumento particular. O mais interessado nele é você mesmo.
- Se ao realizar este planejamento você identificar que ficou imobilizado, com dificuldades grandes de estabelecer uma visão de futuro clara e poderosa, busque ajuda com alguém que possa auxiliá-lo, como um *Coach*.

E mais, lembre-se!! O mais importante não é o plano que irá construir, mas você se manter intimamente conectado e com foco nas ações que o levará a realizar os seus objetivos. Bom trabalho.

2. CONSTRUINDO UM CENÁRIO FUTURO PODEROSO

O convite, neste instante, é de que você silencie o senso crítico interno realista em você. Aquele que geralmente interrompe seus momentos de sonhar. Permita-se imaginar. Se necessário, coloque-se em um ambiente reservado e tranquilo. Feche os olhos.

Por um momento, como que em um passe de mágica, transporte-se no tempo para o final deste ano. Imagine, de maneira viva, como em um filme numa tela de cinema, tudo aquilo que ocorreu no ano que finaliza. Que ao ver o filme projetado, você veja aquilo que você realizou, as mudanças que concretizou, as pessoas com quem conviveu ao longo do ano, os lugares que frequentou, as viagens que você fez, aquilo que você estudou. Como está sua família neste final de ano? Como estão os membros da sua equipe? O que seus amigos lhe dizem? Como estão as suas relações? O que estas pessoas dizem sobre você? Qual o sentimento preponderante neste final de ano imaginado?

Busque explorar todas as áreas de sua vida: trabalho, família, saúde, religião, finanças, lazer, educação e aquilo que for mais importante para você neste ano de 2021. Aquilo que seja realmente significativo para você.

Dando sequência e retornando ao seu momento atual, escreva de maneira livre esta imagem que formou em você sobre o seu final de ano imaginado.

3. ESTABELECENDO OBJETIVOS PARA 2021

Agora é hora de dar um passo à frente na construção de um cenário futuro, colocando-o em objetivos e movimentos. Para isso, retome o que escreveu anteriormente e busque identificar quais seriam os principais desejos para ano que inicia, aquilo que você imaginou ter realizado ao seu final. Por exemplo, “iniciar um programa de pós graduação”, “ter mais tempo livre para estar com minha família”, “reformular a casa”, “aumentar renda financeira” ou “incrementar habilidades profissionais”.

Liste aqui as suas imagens e desejos. Utilize frases completas. Não se preocupe em reproduzir o que escreveu acima, busque aquilo que ficou mais significativo para você na sua imagem de futuro.

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

Com base nesta visão de futuro mais clara, para cada um dos pontos que você listou, especifique um pouco mais, ampliando a compreensão destes aspectos listados. Observe e reflita sobre cada um dos pontos:

- Estão suficientemente específicos de maneira a conseguir visualizar uma “imagem concreta” do que deseja? Por exemplo: se o desejo for “reformular a casa”, especifique o que exatamente deseja reformar em sua casa (banheiro, cozinha) e o que pretende modificar nestes ambientes. Ou, ter mais tempo livre com a família, especifique o que seria

este tempo livre (noites em casa, três vezes por semana), finais de semana com os filhos para atividades de lazer, etc. Se necessário e possível, utilize números. Aumentar em 20% os investimentos em estudo. Tudo aquilo que o ajudar a tornar mais específico, utilize.

- É possível medir/saber que isto que deseja de fato ocorreu? Qual a forma que irá saber que realizou? Por exemplo, se o seu desejo for “incrementar uma habilidade profissional”, primeiro especifique qual é a habilidade desejada e tenha claro “como a irá medir”, por exemplo executando uma nova atividade, recebendo *feedback* da equipe, do chefe, etc.
- É possível realizar isto que deseja dentro de um ano? Percebe que é possível? Está sob o seu controle? Muitas vezes o desejo pode ser “receber aumento no trabalho”, mas este aspecto não está sob total controle seu, pois envolve outros aspectos organizacionais e outras pessoas. Neste caso, o que pode estar sob seu controle é realizar 110% das metas individuais acordadas e/ou aprimorar as habilidades nas atividades X, Y e Z, que impactam diretamente no resultado que você produz. Mesmo assim, receber aumento dependerá de outros fatores, mas se você realizar estes aspectos, com certeza estará mais próximo do aumento. De outro modo, algo desejado pode estar fora das possibilidades para o período de um ano.
- É realista isto que você deseja? Identificar se o que deseja é ao mesmo tempo realista e desafiador/estimulante. Ou seja, correr uma maratona para quem tem problemas de desgaste no menisco pode ser um tanto irrealista. No entanto, o que realmente é possível de ser atingido de acordo com a situação em que vive? O risco nesta etapa de reflexão é desejar algo que de início já se sabe que será irreal atingir. Este é um movimento comum de alto sabotagem. Tenha claro que o período que está estabelecido é até final deste ano.

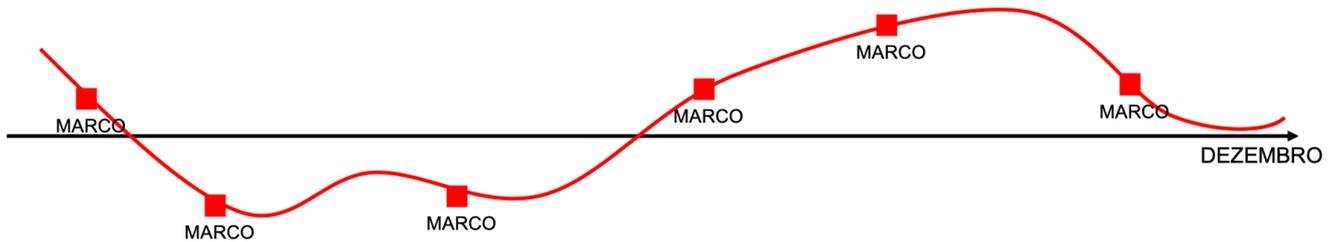
Caso necessário, rescreva os seus desejos em forma de objetivos, levando em consideração as orientações acima.

Meus Objetivos

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4. TORNANDO CLARO OS MOVIMENTOS NECESSÁRIOS PARA CHEGAR LÁ

A pergunta central a ser respondida nesta etapa é “o que você irá fazer para chegar lá?” Identificar as etapas que precisam ocorrer (MARCO) e quais as ações que levarão você à cada um destes eventos e, por fim, à realização do objetivo são essenciais.



Para isso, em cada um dos objetivos, construa este fio cronológico de marcos que levarão você a ao seu objetivo. São marcos importantes que precisam ocorrer para realizar o seu objetivo. São como condições para construir o seu objetivo. Neste primeiro momento, não se preocupe com as ações e as datas, mas apenas identifique quais eventos vêm antes ou depois.

Após estar com os marcos identificados e sequenciados, procure definir datas para que estes eventos ocorram. Pode ser que você não consiga identificar o dia exato, mas procure sinalizar a data mais realista possível.

	Data
MARCO 1:	
MARCO 2:	

Em seguida, quais as ações você precisará realizar para produzir ou chegar até o evento identificado por você. Aqui o exercício é colocar no papel aquilo que você precisará fazer. Neste sentido, de forma esquemática, você pode construir uma tabela como a abaixo para facilitar a visualização.

	Data
Ação 1:	
Ação 2:	
MARCO 1:	
Ação 3:	
Ação 4:	
MARCO 2:	
Objetivo:	

Para cada um dos seus objetivos, construa um fio cronológico de eventos, ações e datas. Quando você tiver concluído esta construção com todos os objetivos, você poderá ter uma visão do todo: uma visão mais sistêmica poderá auxiliar você a realizar algumas alterações. Para isso, como base nessa visão mais ampla do seu cronograma de eventos e ações, reflita:

- As ações definidas estão concentradas em um período do ano? Isso poderá ser um problema?

- Você se sente desafiado e ao mesmo tempo enxerga realidade neste seu plano?
- Identifique o que você precisa alterar no plano para torná-lo mais factível?

5. IDENTIFICANDO TRANSFORMAÇÕES PESSOAIS

O que fará você realizar o planejado? O que normalmente se percebe é que muitos planos são feitos, mas pouco daquilo imaginado sai do papel. Em alguns casos, existem forças externas que impossibilitam a realização, mas você poderá ser o principal responsável pela não realização. Dois aspectos são normalmente identificados como “contrários” à realização de planos pessoais:

- Velhos padrões que mantêm você fazendo a mesma coisa;
- Não ter claro no que você precisa se desenvolver para realizar o que pretende.

Attingir alguns objetivos que você estabeleceu como meta para o ano poderá exigir de você algumas transformações, especialmente atitude e comportamento.

5.1. Perguntas Estratégicas

Perguntas estratégicas são aquelas que você possui como oportunidades de crescimento e de evolução para o ano. Geralmente você não sabe a resposta delas, mas terá a oportunidade de construí-las ao longo deste ano que inicia. São aquelas que te fazem movimentar ao longo do ano, dando foco e energia; aquilo que te motiva à ação em determinado sentido, seja por algo desejado ou por alguma necessidade. “Nada melhor que identificar aquilo que não se sabe para poder aprender”. Por exemplo:

- Como ampliar minha capacidade de realização e eficiência no trabalho?
- Como ter mais tempo para realizar exercício físico?
- Quais seriam as habilidades necessárias para estar apto a uma promoção no meu trabalho?
- Como melhorar minha relação com meu companheiro(a)?

Identifique as suas perguntas estratégicas:

Pergunta 1: _____

Pergunta 2: _____

Pergunta 3: _____

5.2. Comportamentos e atitudes

Identifique para cada um dos objetivos, eventos e ações, quais serão as atitudes necessárias para que você faça acontecer e quais os comportamentos essenciais expressam tais atitudes. Por exemplo, “foco” é uma atitude que pode estar presente em muitos de seus objetivos. No entanto, em cada um deles será traduzido por um comportamento distinto: seguir rotina de leitura para pós graduação, grifar e resumir principais tópicos. Ou, foco em guardar dinheiro exigirá de você reflexão “para que eu estou comprando isso?” e “autocontrole”.

	Data	Atitudes	Comportamentos
Ação 1:			
Ação 2:			
Evento 1:			
Ação 3:			
Ação 4:			
Evento 2:			
Objetivo:			

Com base nisto, quais são as suas principais necessidades de desenvolvimento comportamentais? Qual transformação destes comportamentos é necessária para que você realize os seus objetivos? Procure identificar comportamentos e atitudes que sejam comuns em todas as suas ações, eventos e objetivos.

5.3. Finanças

Outro aspecto essencial para que você realize os seus objetivos é conciliar às suas necessidades financeiras, entradas, saídas e investimentos. Lidar de maneira consciente com o dinheiro é uma prática ainda pouco frequente, mas que possui grande possibilidade de te auxiliar na realização de sonhos. Se você não possui o acompanhamento do seu fluxo financeiro, busque fazê-lo de maneira simples ao longo do ano. Esta poderá ser uma de suas ações.

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Entradas												
Despesas												

Investimento

- a) Identifique quais são as suas fontes de receita financeira (entradas).
- b) Identifique quais as suas principais fontes de despesas, distinguindo as essenciais e as não essenciais. Poderá distinguir entre outras categorias de saídas. Existem diversos modelos de planilhas disponíveis na internet que podem ser úteis;
- c) Identifique quais são os seus investimentos (poupança, aplicações, cursos, formações, etc.). A cultura de poupar e investir é uma das mais importantes para crescimento na vida.

Identifique quais as suas oportunidades de aumentar seus investimentos.

Se desejar, este pode ser um de seus objetivos e poderá se planejar conforme orientado acima.

6. CONCLUSÃO

Como você se sente ao ter realizado o seu planejamento deste ano? Instigado? Com desejo de realizá-lo? Então, reforço algumas dicas:

- Mantenha um documento com o seu planejamento sempre próximo a você, preferencialmente em algum lugar visível no seu dia a dia;
- Tenha alguém próximo e de confiança que será o seu guardião. Converse com ele regularmente sobre o andamento do seu plano;
- Revise o seu plano. Este não é um documento estático. Como você bem sabe, a vida é uma “caixinha de surpresas” e o seu plano precisa se adequar.

Então, retome:

- Se você tivesse que contar para alguém neste instante aquilo que você deseja realizar neste ano, o que você relataria?
- Quais são os seus objetivos?
- Quais os principais marcos e ações para que você realize o que deseja?
- Quais são as suas perguntas estratégicas?
- Quais atitudes e comportamentos precisa desenvolver ao longo deste ano?

Se as suas repostas a estas perguntas foram rápidas é sinal de que realizou um excelente trabalho na elaboração do seu planejamento. Mãos à obra e excelente ano.

SOBRE O AUTOR

Daniel Maldaner é consultor em desenvolvimento organizacional, de gestores, de equipes e indivíduos. Formado em Ciências Sociais pela Universidade de São Paulo (USP) e pós-graduado em dinâmica dos grupos pela Sociedade Brasileira de Dinâmica dos Grupos (SBDG), sendo titulado como “Coordenador de Grupos” pela SBDG. Formado como Coach pelo Erickson College International, certificado no MBTI® e mestrando em Engenharia de Produção na USP com projeto de pesquisa “Transformações na Organização do Trabalho com a Digitalização Industrial no Contexto da Indústria 4.0”. Com 17 anos de experiência em consultoria de desenvolvimento (ANCAR, LA MODA, ALUMAR, COOPERFLORA) em programas de desenvolvimento de gestores (ANCAR IVANHOE, ALCOA, LA MODA, ASA, GRUPO GAIA E COOPERFLORA), em processos de desenvolvimento de equipes (ANCAR, ALIZ, FAG/INA, COOPERFLORA, EMAE, ALCOA) e Coaching em mais de 60 empresas nacionais e multinacionais.

Saiba mais: <https://www.dmdo.com.br/>

Entre em contato: daniel@dmdo.com.br