

PROJETO DE VIDA

COMPETÊNCIAS
SOCIOEMOCIONAIS

Firjan SESI



Diante da pandemia do Coronavírus, estaremos vivenciando situações diferentes das que até então vivemos, o convívio intenso com a família e as diferentes formas de trabalho, exigirão que desenvolvamos cada vez mais nossas competências socioemocionais.



Competências socioemocionais

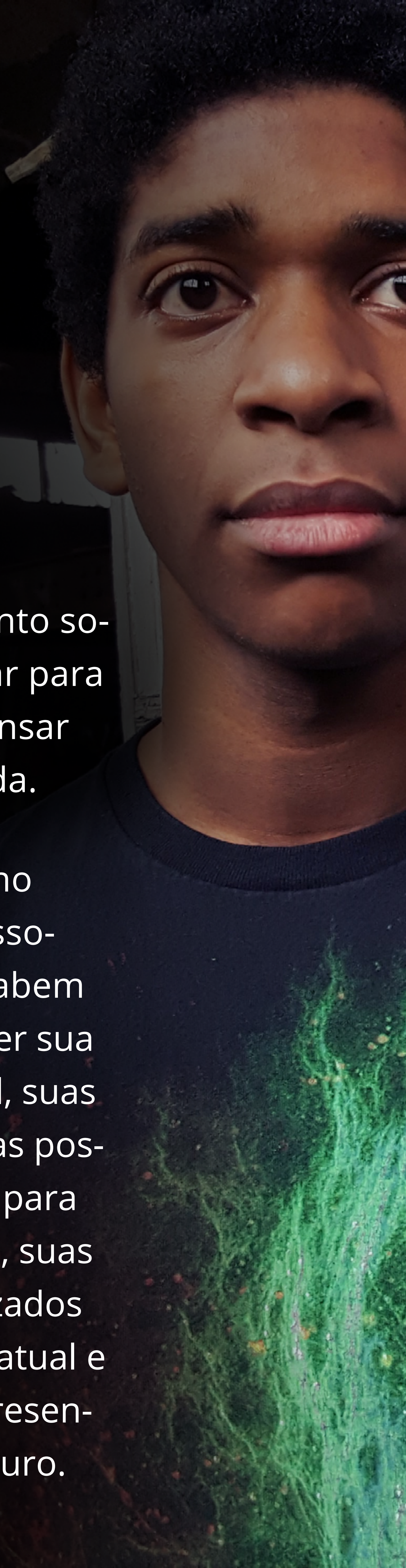
são aquelas que incluem a capacidade que cada um tem de lidar com suas próprias emoções, desenvolver autoconhecimento, relacionar-se com o outro, ser capaz de colaborar, mediar conflitos e solucionar problemas. Essas também são competências essenciais aos profissionais do futuro.

Desta forma, elaboramos um conteúdo para que você possa refletir sobre e desenvolver seu projeto de vida, atualizar seus conhecimentos para o trabalho, a saúde financeira e o autocuidado. Também consolidamos informações sobre a rede de assistência e direitos humanos para pessoas em situação de vulnerabilidade social.

PROJETO **DE VIDA.**

Em tempos de isolamento social podemos aproveitar para pensar e também repensar no nosso projeto de vida.

Decidir o próprio destino é algo que todas as pessoas desejam, mas não sabem como alcançar. Entender sua própria história pessoal, suas qualidades e deficiências possibilita criar estratégias para chegar aonde se deseja, suas experiências e aprendizados deram forma à pessoa atual e ajudam a entender o presente e a se preparar o futuro.



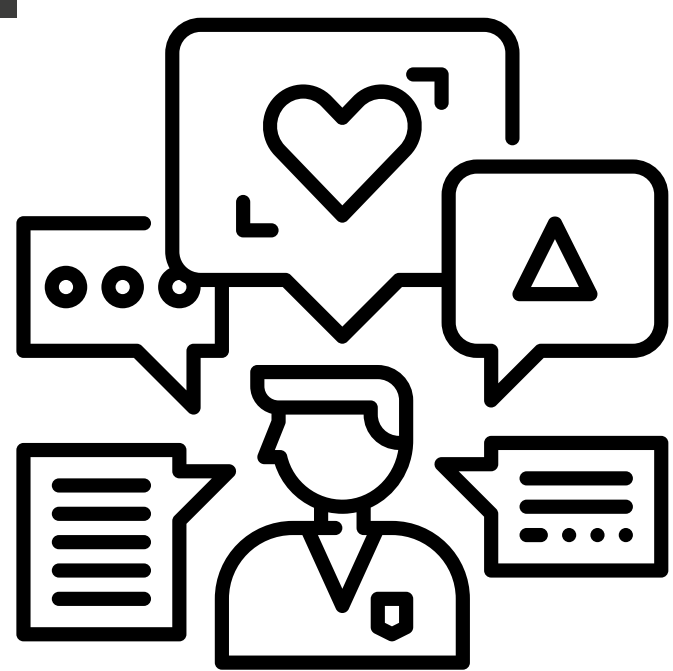
SU MÁ RIO

PROJETO DE VIDA, COMO ESTÁ O SEU?

O que é projeto de vida? _____ 3

Por que devemos pensar
em metas e objetivos de vida? _____ 4

Como fazer um projeto de vida? _____ 5



O QUE É **PROJETO** **DE VIDA?**

Todo ser humano deve pensar sobre sua vida, suas escolhas e seus planos, pois, todos nós, independentemente da idade e do momento que vivemos, temos um futuro pela frente.

Todos nós temos aspirações, algumas mais simples e outras mais complexas. As incertezas desse momento podem nos deixar ansiosos e essas aspirações podem parecer distantes. Mas, esse momento também pode ser visto como a oportunidade de reflexão que precisamos para analisar e planejar os próximos passos em nossa vida.

O direcionamento das nossas ações é o que chamamos de Projeto de Vida. O que nada mais é que um plano colocado no papel sobre os caminhos que devemos seguir para alcançar nossos objetivos.

QUE TAL ALGUNS FILMES PARA INSPIRAR VOCÊ A **CONSTRUIR SEU PROJETO DE VIDA?**

:: Joy: O Nome do Sucesso (2015)

:: Inverno na Alma (2010)

:: Seabiscuit: Alma de Herói (2009)

:: Um Sonho Possível (2009)

:: O Diabo Veste Prada (2006)

:: O Sorriso de Mona Lisa (2003)

:: Erin Brockovich (2000)

:: A Cor Púrpura (1985)



POR QUE DEVEMOS PENSAR EM METAS E **OBJETIVOS DE VIDA?**

Sabe aquele ditado: “Se você não sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve!”. Então, é fundamental que tenhamos clareza do que queremos alcançar ao longo da vida e de que maneira vamos atingir os objetivos que traçarmos para nós.

Todos precisamos estabelecer metas e objetivos, seja na vida pessoal ou na vida profissional.



Metas são tarefas e atitudes específicas que devem ser cumpridas no período estipulado, como uma etapa necessária para alcançar os objetivos determinados.

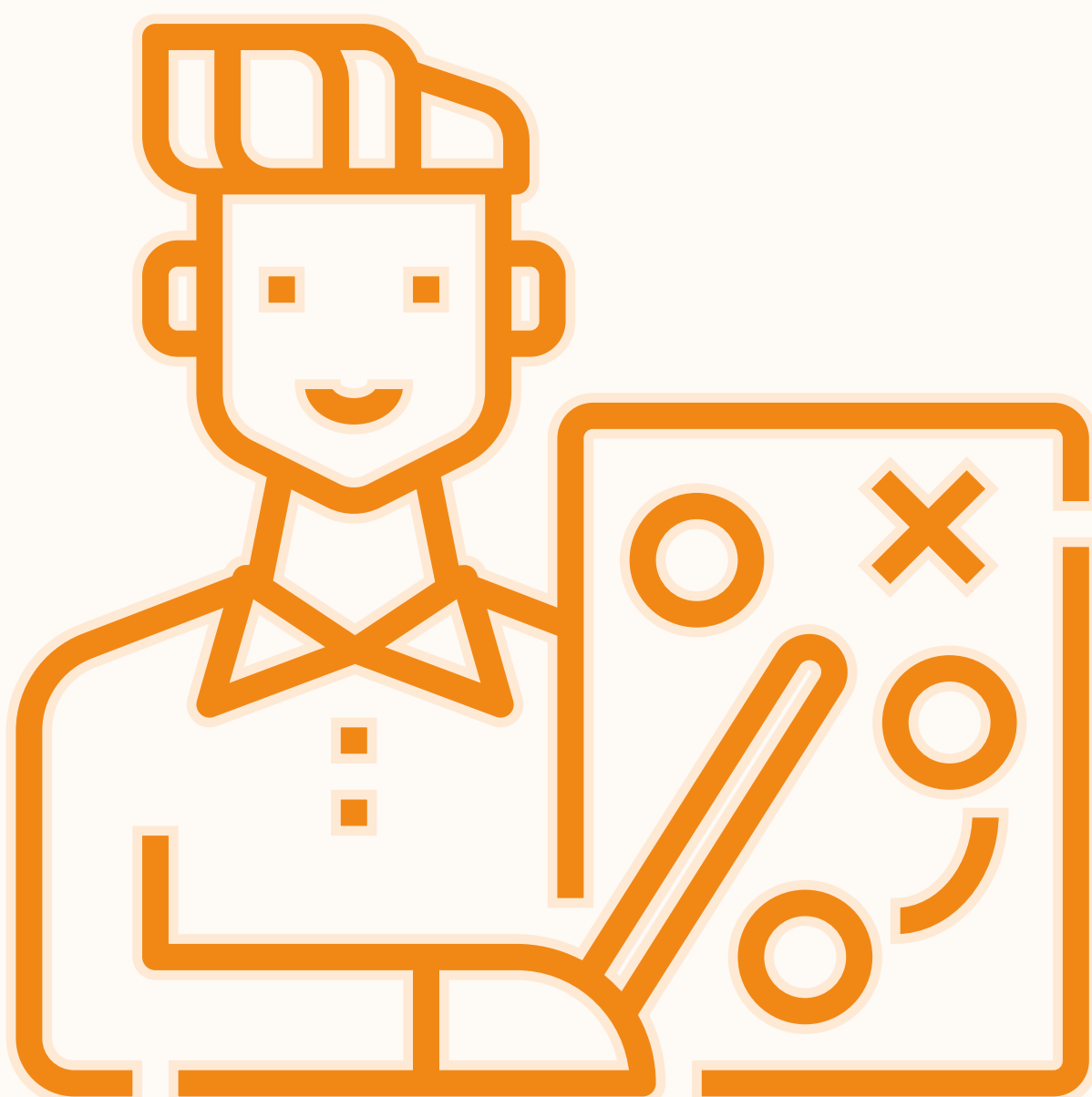
Objetivos dizem respeito ao que você deseja concretizar, quais são os seus propósitos e sonhos. Eles podem ser de curto, médio ou longo prazo.

PROJETO DE VIDA					Firjan SESI
Objetivos	Metas	Recurso	Duração/tempo	Desenvolvimento	

Clique na planilha para fazer o download.

As metas, sonhos e objetivos, fazem parte de uma espécie de pacote, capaz de nos tornar seres cada vez mais realizados em nossa trajetória pela vida. É por meio da concretização de cada um deles que conseguimos experimentar, verdadeiramente, o gosto e a sensação da felicidade em nossa jornada de desenvolvimento.

COMO CONSTRUIR UM PROJETO DE VIDA?



Para auxiliar você a refletir sobre todas as áreas da sua vida, nós elaboramos a Roda da Vida. Esse é um instrumento de avaliação pessoal, que oferece uma visão sistêmica de sua vida, permitindo que você leve em conta alguns dos aspectos mais relevantes e reveja os pontos que necessita administrar com mais cuidado.

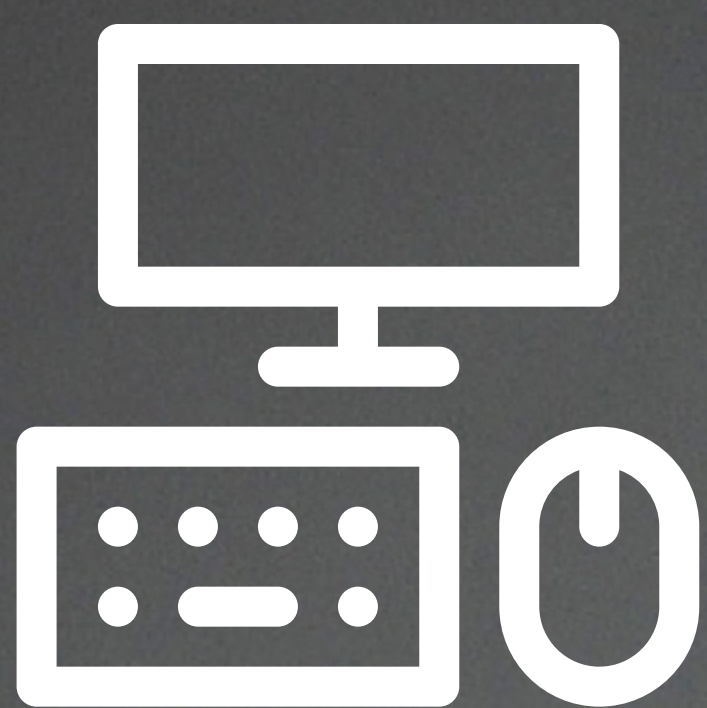


A **Roda da Vida** é capaz de ajudar o indivíduo a visualizar, de maneira gráfica e organizada, quais são as áreas de sua vida que precisam de mais atenção. A partir disso, fica mais fácil entender o que deverá ser trabalhado.

COMO FUNCIONA A RODA DA VIDA?

É muito fácil. Basta seguir os seguintes passos:

- 1.** Desenhar ou imprimir um modelo da Roda da Vida.
- 2.** Adicionar as categorias desejadas caso elas não estejam no modelo.
- 3.** Preencher as pontuações de acordo com o seu nível de satisfação cada uma das categorias.
- 4.** Refletir sobre o resultado final, identificando quais áreas precisam de maior atenção.
- 5.** Eleger uma área principal, chamada de alavanca. Ela será o principal foco.



Para ajudar
execução
do seu
**Projeto
de Vida**

FER RA MEN TAS



FERRAMENTAS

USE O TEMPO A SEU FAVOR

Uma das ferramentas mais eficientes no auxílio a execução do seu Projeto de Vida é o Gerenciamento do Tempo, pensando nisso confira algumas dicas para esse período de distanciamento social:

A

prepare um espaço temporário para trabalhar

B

levante no mesmo horário todos os dias;

C

se arrume e se vista normalmente (evite ficar todo o dia de pijama);

D

respeite seu horário de almoço e de descanso;

E

encerre o trabalho no horário habitual.

CLIQUE NO ÍCONE PARA ACESSAR.



A Firjan SESI preparou um guia de Quarentena Saudável com exercício, alimentação saúde, ergonomia e muito mais.



Outra dica, e se você pudesse descobrir o horário em que é mais produtivo? Não é mágica, nós temos um teste rapidinho para te ajudar.

Nesse momento de distanciamento algumas instituições renomadas liberaram cursos diversos EAD de graça, boa hora de começar a investir no futuro, não?!?

Confira abaixo!



O SENAI tem ótimas opções de cursos nesse link aqui...



Gosta de finanças e áreas afins?



Quer empreender?
Tenta esses...

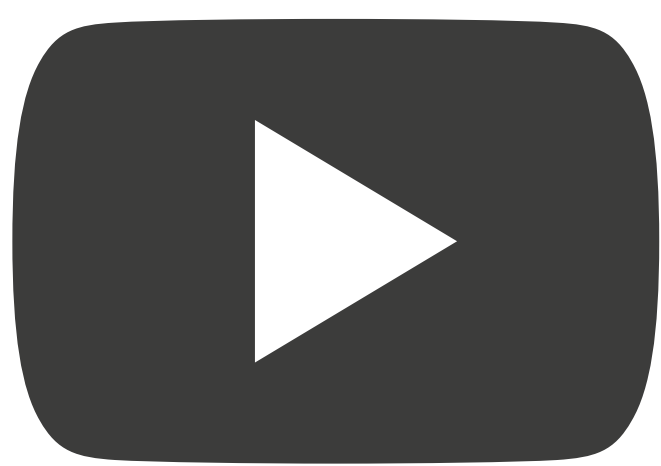


Área da Saúde? Tem também

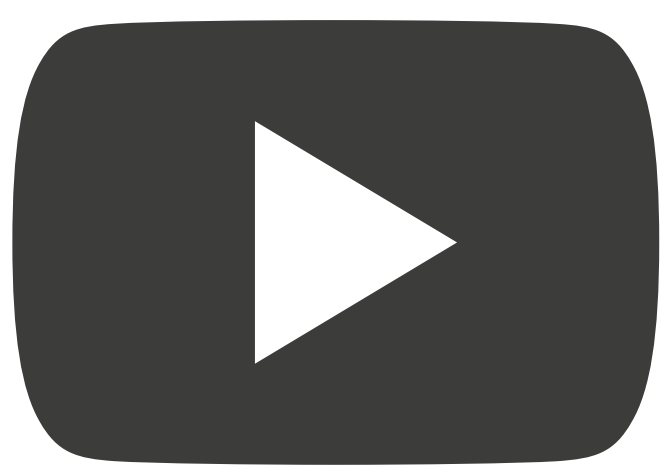
Não esqueça de realizar as atividades no horário em que você é mais produtivo, agora que você já sabe! ;-)



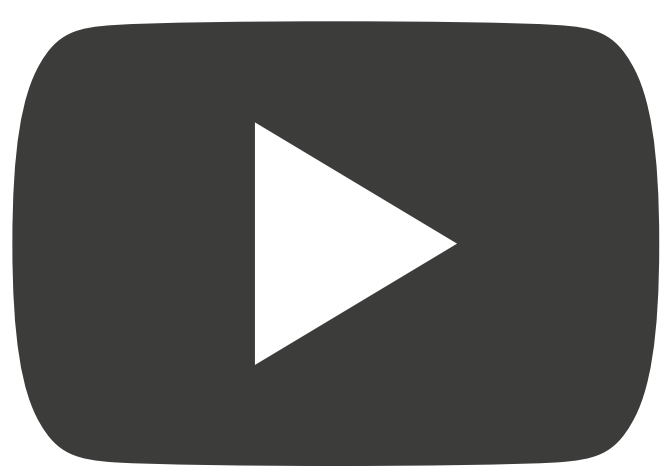
CASO QUEIRA SE
APROFUNDAR TEMOS ALGUNS
LINKS PARA TE INDICAR.



Por que pensar em autoconhecimento em tempos de crise?



A importância do projeto de vida.



Como fazer o planejamento de vida de Nilzo Andrade.



5 Dicas sobre Projeto de Vida

EM MOMENTOS
COMO ESTE DE
PREOCUPAÇÃO NOS
VEMOS OBRIGADOS
**A MUDAR NOSSAS
VIDAS E ROTINAS.**

Podemos enfrentar este período de confinamento em casa de uma maneira mais leve e aproveitar para usar o tempo durante a quarentena com atividades positivas para nossas vidas futuras!

FAZER BOM USO DA TECNOLOGIA PARA **DESENVOLVER AS POTENCIALIDADES DE FORMA REMOTA ATRAVÉS DE:**

1



Casa Firjan

Sessões gratuitas de Mindfulness online

2



TESTE VOCACIONAL ONLINE.

3



Udemy

Seu planejamento e projeto de futuro podem ser individuais mais as respostas para o desafio que vivemos devem ser coletivas! Cuide-se!



GERÊNCIA GERAL DE RELACIONAMENTO PARA NEGÓCIOS
DIVISÃO DE PROJETOS INTEGRADOS DE
RESPONSABILIDADE SOCIAL

Responsáveis técnicos,
equipe de Desenvolvimento Humano:
Débora Targino – Assistente Social
Janiny Quintanilha – Assistente Social
Priscila Castro – Assistente Social
Sylvia Maniaudet – Assistente Social