

# PROJETO DE VIDA

COMPETÊNCIAS  
SOCIOEMOCIONAIS

Firjan SESI



Diante da pandemia do Coronavírus, vivenciaremos 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.

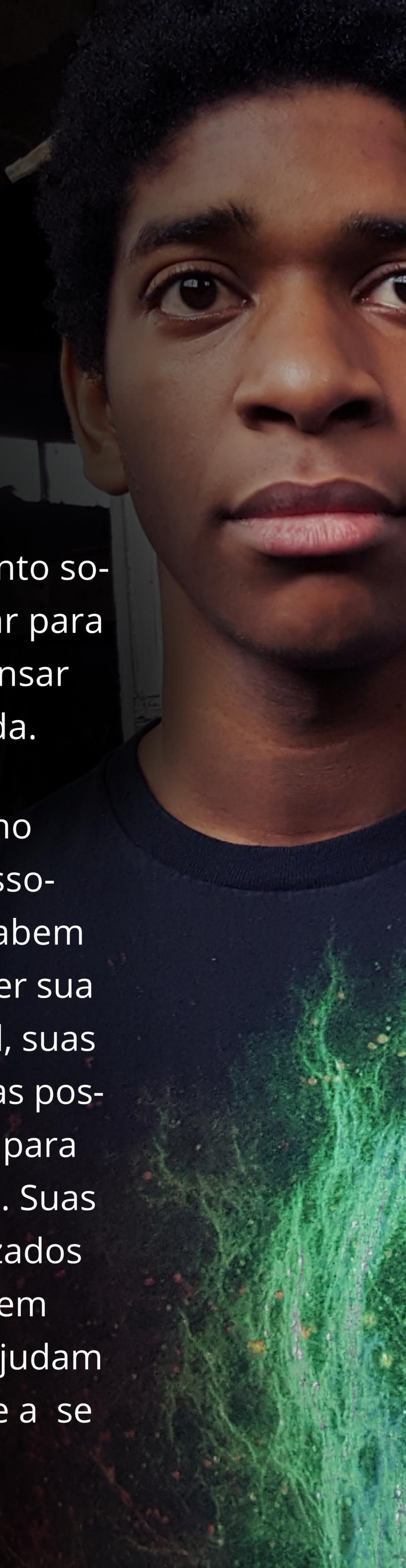
Dessa forma, elaboramos um conteúdo para que você possa refletir a esse respeito e desenvolver seu projeto de vida, atualizar seus conhecimentos para o trabalho e para a sua saúde financeira. Também consolidamos informações sobre a rede de assistência e direitos humanos para pessoas em situação de vulnerabilidade 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 em que se transformou e ajudam a entender o presente e a se preparar o futuro.



# SU MÁ RIO

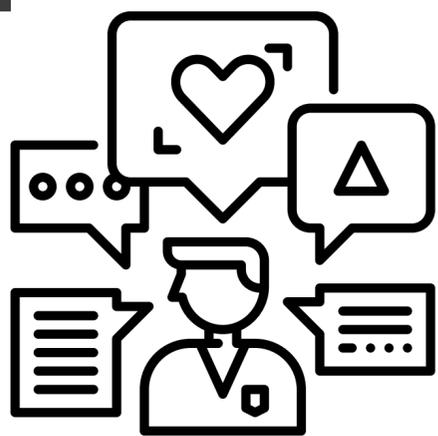
---

## **PROJETO DE VIDA, COMO ESTÁ O SEU?**

O que é projeto de vida? \_\_\_\_\_ 5

Por que devemos pensar  
em metas e objetivos de vida? \_\_\_\_\_ 7

Como fazer um projeto de vida? \_\_\_\_\_ 9



## 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 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	

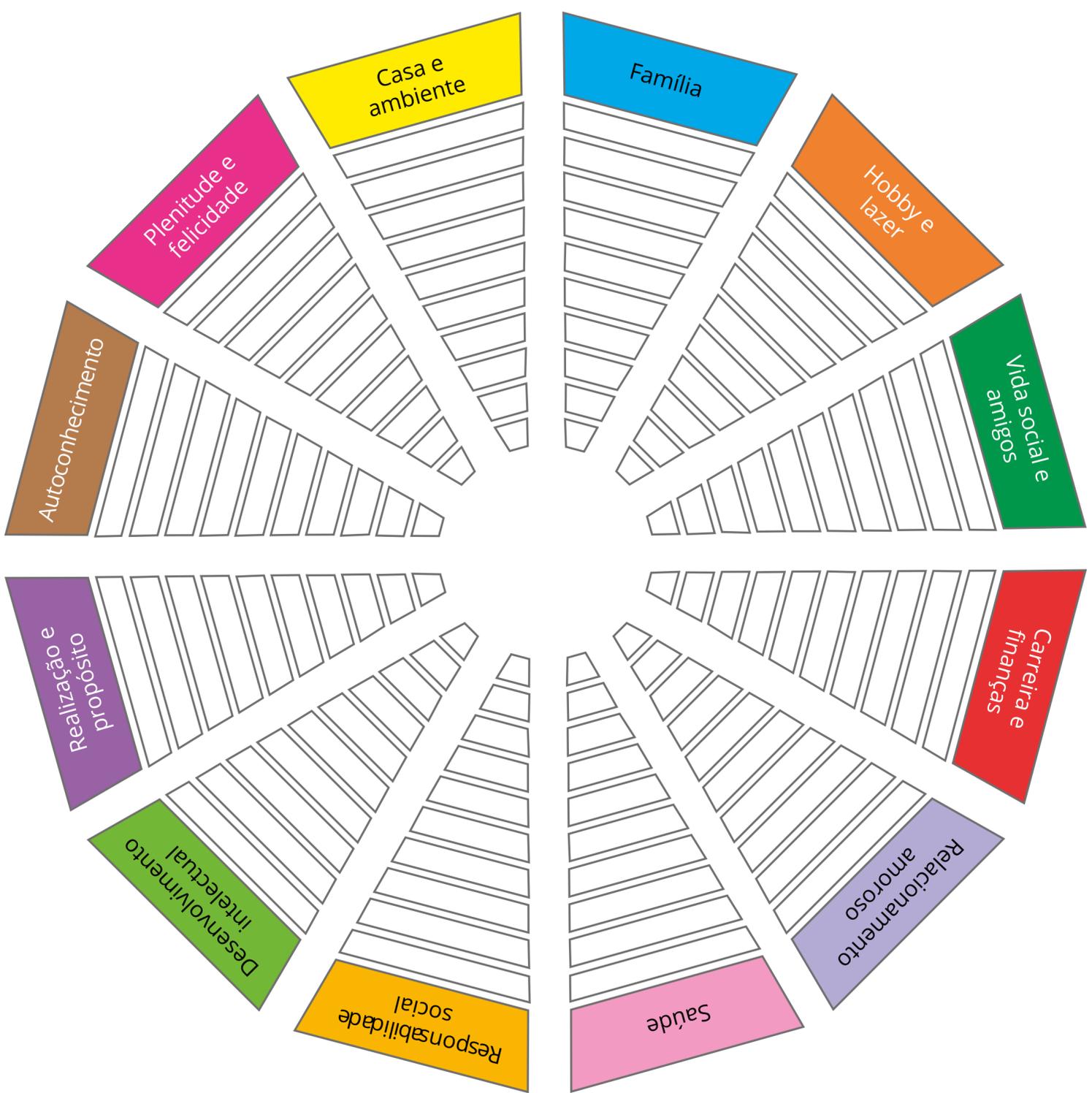
**Clique na planilha** para fazer o download.

**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.

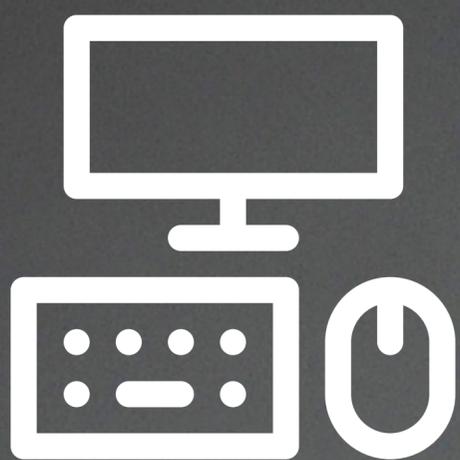


A **Roda da Vida** pode ajudar o indivíduo a visualizar, de maneira gráfica e organizada, quais são as áreas de sua vida que precisam de mais atenção. A partir disso, fica mais fácil entender o que deverá ser trabalhado.

# 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 em 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  
na execução  
do seu  
**Projeto  
de Vida**

# FER RA MEN TAS



FERRAMENTAS

## USE O TEMPO A SEU FAVOR

**Uma das ferramentas mais eficientes** no auxílio à 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 sobre 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 diversos cursos EaD de graça. Boa hora de começar a investir no futuro, não?!

**Confira abaixo!**



O SENAI tem ótimas opções de cursos neste link aqui.



Gosta de finanças e áreas afins?



Quer empreender?  
Tente esses.



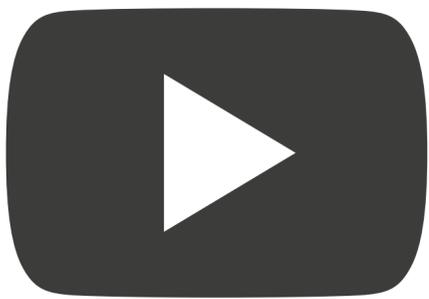
Área da saúde? Tem também!

---

Não se 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 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 POR MEIO DE:**

---

1



Casa Firjan

Sessões gratuitas de Mindfulness online

---

2



TESTE VOCACIONAL ON-LINE.

---

3



Udemy

---

Seu planejamento e projeto de futuro podem ser individuais, mas 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**