



Definindo

METAS

COMO DEFINIR UMA META

- Uma boa meta é descrita em detalhes.
- Escolha algo relevante. Pense no impacto que completar esta meta terá em sua vida. Isso ajudará você a se manter motivado.
- Seja específico : evite metas abstratas.
- Deve ser mensurável : quanto?
- Deve ser atingível. seja realista.
- Defina um prazo : quando?

DICAS

- Divida em metas menores.
- Estabeleça prioridades.
- Monte um plano de ação com estratégias definidas.
- Siga o seu plano, mantenha o foco.
- Acompanhe seu progresso.

—◆ *você* **CONSEGUE** ◆—



Definindo

METAS

CURTO PRAZO

até 2 anos

- 1
- 2
- 3

MÉDIO PRAZO

de 2 a 5 anos

- 1
- 2
- 3

LONGO PRAZO

mais de 5 anos

- 1
- 2
- 3