

Denise Andreatta Zimmermann

COMECE AGORA

Dê o primeiro passo: AVALIE OS ÚLTIMOS 12 MESES



instituto
REALIZA
terapias integradas



1

AVALIE O ANO



2

CAIXA DE
FERRAMENTAS



3

CABEÇA EM OBRA



instituto
REALIZA
terapias integradas



AVALIE O
ANO

1



O ano acontece e na mente passa um filme de como ele foi. É o momento de refletir sobre o ciclo percorrido e fazer projetos para o próximo. Muitas pessoas estão pensando o que deu certo, e errado; porque os meus objetivos foram atingidos, e quais não foram. Quem saberá as respostas?

Somente você. Lembre o que **Aristóteles** já dizia: "nós somos aquilo que fazemos repetidamente. Excelência, então, não é um modo de agir, mas um hábito".

Então, aproveite esta temporada de meditação para criar novos costumes - avalie - planeje - execute - conquiste os melhores resultados para você prosperar sempre.

COMO FOI O SEU DESEMPENHO NO ANO?

Delimite um espaço de tempo que passou - sugiro 12 meses. Assim podemos avaliar com certa margem de segurança o nosso desempenho e o que esperar para o próximos 12 meses, e construir novas oportunidades.





PRIMEIRO PASSO:



Comece lembrando e resgatando tudo que foi **planejado** para o ano, **avalie e compare** com o que foi realizado até o **momento**. Reveja os hábitos que você adquiriu este ano e que mudou dos anos anteriores.

Ah... Um hábito comum é nos últimos dias do ano fazer uma lista de coisas que se quer para o ano seguinte. Então, pegue a sua lista de determinações que fez lá na virada do ano passado.



Analise o que está faltando realizar e se será possível cumprir as metas e objetivos até fechar os próximos 12 meses.

Elabore um gráfico de desempenho anual.





Coloque nesse gráfico este ano até o presente momento, sobreponha o que fez no ano passado. Analise e observe se comparando os dois anos você manteve, regrediu ou evoluiu nas suas vitórias.

Faça isso com seus rendimentos, conhecimentos, conquistas, viagens, enfim **tudo aquilo que para você faz sentido e o completa como pessoa**. Avalie estes indicadores. Note quem **contribuiu para você fazer ter sucesso, quem está com você** nesta jornada. Analise as condições que teve: trabalho, renda adicional, promoções. **Veja se as oportunidades foram bem aproveitadas.**




SEGUNDO PASSO:

Após isso feito, comece a planejar-se para o ano que vem.

Comece ganhando tempo.

Avalie na sua trajetória o que pode aprender este ano com aquilo que conquistou. **Onde você foi melhor? Onde você poderia ter sido melhor?**

Atribua uma nota de 0 a 10 para as suas ações que facilitaram o alcance dos objetivos traçados, nos acertos que contribuíram para o crescimento e o mesmo para os erros cometidos.



Para lembrar enquanto
analisa suas ações no
ano!

Faça o seguinte:

- Não minimize ou ignore os principais erros.
- Avalie suas ações, observe o que conseguiu.

Responda as perguntas:

- Você cresceu mais do que no ano passado?
- Conquistou suas metas?
- Lançou-se a novos desafios?
- Ampliou seu patrimônio? Está com dinheiro na poupança? Está esperando o décimo terceiro para pagar as dívidas? Casa? Carro?
- A família cresceu? As contas se mantiveram? Cresceram?
- O trabalho como está? Promoção? Troca de emprego? Carreira solo?



TERCEIRO PASSO:

Realize o exame de seus pontos fortes, pontos de melhorias, oportunidades e fraquezas no seu desempenho, para auxiliar nestas tarefa na CAIXA DE FERRAMENTAS você encontra uma técnica eficaz - análise SWOT.



FIM:

Feito! Depois de tudo avaliado, traçado, determinado e demonstrado, comece a acelerar para o ano que virá.

E lembre-se: Para acelerar é preciso que a direção esteja correta!



CAIXA DE FERRAMENTAS

2



instituto
REALIZA
terapias integradas

SWOT

Anacrônico das palavras em inglês:

- Strengths (Forças);
- Weaknesses (Fraquezas);
- Opportunities (Oportunidades);
- Threats (Ameaças).



Sun Tzu*, aconselhou: "concentre-se nos pontos fortes, reconheça as fraquezas, agarre as oportunidades e proteja-se contra as ameaças." Esse sábio conselho é essencialmente a famosa análise SWOT, muito utilizada pelas empresas na formulação de cenários para realizar planejamentos estratégicos e que você pode utilizar para ponderar e potencializar as suas ações para o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Não podemos deixar a vida no piloto automático, somos responsáveis pelas nossas ações, então por que não sermos excelentes naquilo que nos propomos a realizar.

*famoso general e filósofo chinês, autor do famoso livro "A Arte da Guerra", viveu cerca de 500 a.C.



Acredito que em tudo que vamos realizar em nossa vida é necessário pensar estrategicamente. Desde a elaboração de um simples almoço a decisão do melhor caminho para chegar ao trabalho, tudo envolve estratégia.



O pensar estrategicamente nos prepara para as diversas situações, nos dá condições de termos melhores respostas as situações adversas, além de deixar claro **objetivos, foco e metas**, portanto concentramos nossas forças para alcançá-los. Uma vida sem foco é como um barco a deriva, não vai a lugar algum, não tem direção e o acaso é o principal agente transformador.



Então, porque não aproveitarmos essa ferramenta formidável para realizar a análise de quem estamos sendo e com os seus dados planejar sua vida para o próximo ano.

Veja como é simples:

Para realizar a análise completa, é preciso que você escreva numa folha as respostas para cada uma das perguntas mostradas na sequencia, depois as analise cuidadosamente a fim de identificar suas forças e fraquezas a fim de traçar estratégias de melhoria. No **CABEÇA EM OBRA** tem formulário que auxiliará na anotação das respostas as perguntas.

Strengths
(Forças)

Weaknesses
(Fraquezas)

Opportunities
(Oportunidades)

Threats
(Ameaças)



Strengths
(Forças)

O que você faz melhor que as pessoas à sua volta?

Qual característica sua geralmente é mais elogiada?

Quais vantagens você tem que outras pessoas não tem?

Quais valores você tem que os outros não conseguem ter?

Você faz parte de algum grupo informal? Se sim, como ele pode ser um ponto forte para você?


Qual experiência que você possui que ninguém possui?

Quais os recursos que você tem acesso que mais ninguém tem?



Seja honesto nas respostas, se precisar de ajuda peça a algumas pessoas de confiança para apontar com maior precisão estes pontos.

Outro ponto de cuidado **é observar o cenário que você está inserido**, ser bom em comunicação em um lugar que todos são não é uma vantagem e sim uma necessidade, porém, compreender muito de informática numa área que possui computadores e nenhum técnico pode ser visto como um ponto forte real.



Weaknesses (Fraquezas)

O que você não se sente confiante em fazer?

Quais tarefas você evita no seu dia a dia e por quê?

Você se sente confortável com sua formação? Se não, qual detalhe dela que mais lhe causa este sentimento?

Existe alguma característica pessoal que você acha que te atrapalha? (Por exemplo, você precisa falar em público e se sente tímido)

As pessoas geralmente esperam algo de você e, por mais que tente, não consegue atender as expectativas?

Quais são seus vícios no trabalho que geralmente podem irritar outros colaboradores? (por exemplo, ficar estressado fácil, chegar atrasado).

AUTOCONHECIMENTO

É preciso exercitar o autoconhecimento aqui.

Por várias vezes somos míopes, enxergamos muito pouco a nosso respeito, por isto é útil você solicitar a outras pessoas de confiança ajudarem a levantar estas informações sobre você.

Por mais duras que sejam as respostas, é preciso investigar cada questão que mais nos atrapalha, assim amplia-se o repertório sobre nos e abre-se perspectivas para que a mudança aconteça.



Opportunities
(Oportunidades)

Você costuma frequentar eventos ligados à sua área?

Você mantém contato com seus antigos colegas de classe e demais pessoas ligadas a sua vida profissional?

Você está ligado nas novas tecnologias ligadas à sua área?

Qual seu nível de interação com pessoas da sua área na internet?

O seu ramo de atividade, está em expansão? Se sim, o que você pode fazer para aproveitar esta situação?

Onde existem oportunidades dentro de sua empresa ou no mercado que ninguém está aproveitando? O que você poderia fazer para aproveitá-las?

Quais novas tendências de gestão estão surgindo que você pode aplicar ao seu local de trabalho? O que fazer para aproveitá-las?



Threats
(Ameaças)

A tecnologia é um problema para você, ela ameaça seu cargo?

Você está em uma área da empresa que pode sofrer outsourcing (contratação de mão-de-obra terceirizada) a qualquer momento?

Você possui muitos competidores na mesma área que você?

Os seus pontos fracos podem aumentar os seus riscos frente às ameaças?

Quais os obstáculos que você enfrenta hoje na sua vida?



Respondeu as perguntas, montou o seu quadro no qual você consegue visualizar quais são as suas forças e fraquezas, soube identificar também quais são as oportunidades e as ameaças. Feito.

Então é hora de responder as duas últimas perguntas:

Pergunta para gerar conclusões e aprendizado:

O que você conclui deste quadro? O que você aprendeu com esta análise?

Pergunta para gerar ação de mudança:

O que você poderia melhorar ou desenvolver para aproveitar melhor as oportunidades e diminuir as possíveis ameaças?



instituto
REALIZA
terapias integradas

CABEÇA EM OBRA₃



3

SWOT PESSOAL

Quais são seus pontos fortes e pontos a serem melhorados?

Strengths (Forças)	Weaknesses (Fraquezas)
Opportunities (Oportunidades)	Threats (Ameaças)

Pergunta para gerar conclusões e aprendizado:

O que você conclui deste quadro? O que você aprendeu com esta análise?

Pergunta para gerar ação de mudança:

O que você poderia melhorar ou desenvolver para aproveitar melhor as oportunidades e

Diminuir as possíveis ameaças?



Pergunto: Você fez o exercício proposto?

Se sim, você acabou de concluir a primeira etapa da construção de seu planejamento para o próximo ano.

Se não, volte no formulário SWOT e comece a preencher.

Com esta tarefa completa você tem a avaliação da sua situação atual, levantou dados, entendeu cenários, avaliou perfil e se deu feedback sobre os resultados e pontos a serem melhorados.



Logo, realizar a análise de seus pontos fortes e oportunidades de melhorias abrem a perspectiva para que você realize o planejamento ideal para o ano, **no nosso próximo e-book** você terá ferramentas que contribuirá no estabelecimento do seu programa de desenvolvimento, com dicas de como fazer o planejamento, a definição de tarefas e identificação do foco.

Gratidão,
Denise Andreatta Zimmermann
Psicóloga - CRP 12/01430

O e book de alguma maneira abriu novas possibilidades para a sua vida, compartilhe-o.

No site www.institutorealiza.com.br você encontrará mais pontos de vistas, confira!

Aprender e partilhar sempre são caminhos para o sucesso.

