



Ensino Médio

2ª Série



PROFESSOR(A):
**MARCIANO
DE BRITO**



DISCIPLINA:
**PROJETO
DE VIDA**



CONTEÚDO:
AUTODESENVOLVIMENTO



DATA:
29/04/2022

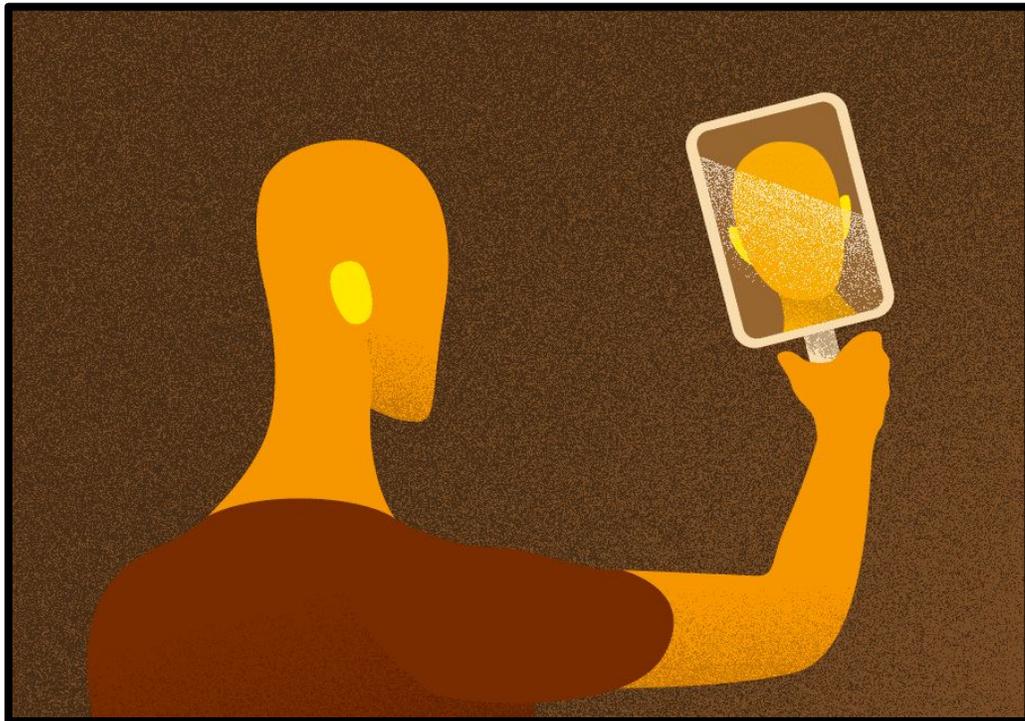
ROTEIRO DE AULA:

Tema: Autodesenvolvimento.

- **Desenvolver as potencialidades e dimensões do sujeito que está adquirindo liberdade intelectual; possibilitando novas conexões para além das instituições.**
- 1. Autodesenvolvimento: conceito e tipos.**
 - 2. Autodesenvolvimento: obstáculos e passos.**
 - 3. Revisão.**
 - 4. Atividades.**

Projeto de Vida

Pilares e Módulos: 1ª Série



- **PILAR PESSOAL: Eu no Mundo (autoconhecimento).**
 - a) Módulo 1: **Identidade.**
 - b) Módulo 2: **Autoconhecimento**
 - c) **Módulo 3: Autodesenvolvimento.**
- **Conteúdos:**
 - a) **Identidade.**
 - b) **A importância do autoconhecimento.**
 - c) **O autoconhecimento no mundo ao seu redor.**
 - d) **Autonomia.**
 - e) **Autodesenvolvimento.**

AUTO DESENVOLVIMENTO



- **Autodesenvolvimento: Romper com o padrão atual para alcançar uma nova etapa do processo evolutivo em todas as dimensões humanas (física, emocional, social, mental, etc).**
- **Autodesenvolvimento é uma das principais competências para o profissional do século XXI.**
 - a) **Apenas as organizações que tiverem pessoas conscientes e focadas em seu autodesenvolvimento, serão capazes de:**
 - ❖ **Responder rapidamente às mudanças no mundo.**
 - ❖ **Adaptar-se à nova realidade tecnológica.**
 - ❖ **Superar os desafios que garantam, mais do que a sobrevivência, o sucesso organizacional.**

- **Autodesenvolvimento:** Quando, exercendo a autonomia, a pessoa torna-se responsável por suas decisões e trajetória.
 - a) O indivíduo assumir, ele próprio, a responsabilidade por este processo evolutivo, através da busca pessoal de recursos e condições, que lhe permitam reconhecer que hoje está “melhor” (em qualquer aspecto) que ontem, e ter a certeza de que amanhã estará melhor que hoje.
 - b) Sempre que estamos aprendendo e desenvolvendo habilidades e competências, técnicas ou comportamentais, estamos nos autodesenvolvendo.
- **Tipos:** pessoal e profissional.

AUTO DESENVOLVIMENTO



- **Autodesenvolvimento pessoal:** capacidade de gerenciar nossos sentimentos, emoções e comportamentos; e de estabelecer relações interpessoais positivas.
- Para isso, você deve investir em:
 - a) **Inteligência emocional.**
 - b) **Habilidades comportamentais para lidar com problemas e gerenciar conflitos.**
 - c) **Autocontrole:** agir somente após um exercício de reflexão racional; a fim de evitar os arrependimentos após ações feitas impulsivamente.

AUTODESENVOLVIMENTO Pessoal



- Autodesenvolvimento profissional: **Elaborar um plano de carreira profissional. Assim, você alcançará o protagonismo em sua profissão e atingirá seus objetivos.**
- Como? Comece perguntando a si mesmo:
 - a) Quais habilidades técnicas (*hard skills*) você deve ter e/ou aperfeiçoar?
 - b) Há alguma *soft skill* que pode ser melhorada para você avançar na carreira?
 - c) Caso seu objetivo seja uma transição de carreira, o que profissionais da área possuem que você precisa desenvolver?

AUTODESENVOLVIMENTO Profissional



ATIVIDADE PARA CASA

LEIA O TEXTO ABAIXO

Capacidade de gerenciar nossos sentimentos, emoções e comportamentos; e de estabelecer relações interpessoais positivas.

01. Qual tipo de autodesenvolvimento foi descrito acima?

a) () Profissional.

b) () Pessoal.

c) () Natural.

d) () Acadêmico.

ATIVIDADE PARA CASA

LEIA O TEXTO ABAIXO

Capacidade de gerenciar nossos sentimentos, emoções e comportamentos; e de estabelecer relações interpessoais positivas.

01. Qual tipo de autodesenvolvimento foi descrito acima?

a) () Profissional.

b) () Pessoal.

c) () Natural.

d) () Acadêmico.

Autodesenvolvimento e Projeto de Vida



- A necessidade de evoluir e mudar é inerente a todas as pessoas. Ou seja: **todos podemos crescer e amadurecer nos diversos aspectos da vida.**
 - a) Alguns mudam após certos acontecimentos.
 - b) Outros, pelo contrário, procuram agir mais por antecipação e, com consciência, orientam o seu próprio desenvolvimento.
- Apostar no próprio crescimento e formação é essencial para se ter uma vida plena de experiências e de novas oportunidades; e pôr em prática o PROJETO DE VIDA.
 - a) Porém, a competência de autodesenvolvimento implica na acentuada capacidade de estudar, descobrir e conhecer; e também em iniciativa, persistência e disciplina.

Autodesenvolvimento e Projeto de Vida

Auto-conhecimento



- **Importância do Autoconhecimento :** É importante saber e conhecer quem realmente você é: seus valores, crenças, o propósito de vida, qual caminho seguir, etc.
 - a) Para alcançar os propósitos do “Projeto de Vida”, você deve projetar sua vida baseado em “quem você realmente é”; e não em “quem pensa que é”.
 - b) **Senso de direção:** O auto-conhecimento vai trazer mais clareza no que você quer alcançar com seu PROJETO DE VIDA.
 - ◆ Assim, a tomada de decisão se tornará muito mais fácil: tarefas que ocupavam grande parte do seu tempo perderão o sentido, já que você percebe que elas não te levarão ao seu objetivo. Você se tornará muito mais produtivo do que ocupado.

Autodesenvolvimento e Projeto de Vida

Foco e Visão



- **Melhor Foco : clareza do que deve ou não ser seu foco.**
 - a) Mesmo com senso de direção, sempre terão atividades que necessitam de mais tempo e atenção. Porém, à medida que seu desenvolvimento pessoal melhora, a priorização torna-se muito mais fácil.
 - ❖ Assim, a procrastinação diminui: **você saberá qual foco e prioridade dar para a atividade que trará mais resultados positivos de forma clara e assertiva.**
- **Visão: O foco permite uma visão correta dos rumos da sua vida. Assim, você temerá menos o futuro e aproveitará o presente.**
 - a) **Você se sentirá mais satisfeito por tomar decisões que trazem, efetivamente, coisas positivas.**
 - b) **Você se perceberá que estará com as rédeas da sua vida em sua mãos; e realizando o que sempre desejou.**

Obstáculos para o Autodesenvolvimento



- **Baixa Autoconfiança:** Sabe aquela sensação de que você não é capaz, de que você não é o suficiente ou de que nunca vai conseguir? isso é fruto da falta de autoconfiança!
 - a) Ao não acreditar em si mesmo, a pessoa nunca consegue dar o primeiro passo rumo ao autodesenvolvimento e à concretização de seu Projeto de Vida. Afinal, na sua cabeça, é como se você já tivesse fracassado.
 - b) Achar que algo é difícil demais. ou pensar que as coisas nunca funcionam do jeito que deveriam, diminui as chances de autodesenvolvimento.
- **Para refletir:** Quantas vezes você teve medo de dar o primeiro passo por medo de fracassar? Não deixe que este medo o impeça de atingir seus objetivos.

Obstáculos para o Autodesenvolvimento

A Zona de Conforto



- Apego à “Zona de Conforto”: a “Zona de Conforto” recebe esse nome porque nela nada assusta ou causa dúvidas.
 - a) Porém, você não passa por desafios ou sensações inéditas. Crescer, desse jeito, é impossível.
 - b) Nenhuma semente se torna flor sem passar por todo o processo de amadurecimento, germinação e, finalmente, saída da terra. Com as pessoas, funciona de maneira parecida.
 - c) O apego à “Zona de Conforto” é, portanto, um dos maiores obstáculos para o autodesenvolvimento.
- Para refletir: **Você já reparou que se quer ter resultados diferentes, precisa ter atitudes diferentes também? O crescimento só acontece FORA da nossa zona de conforto.**

Obstáculos para o Autodesenvolvimento



- **Medo do Desconhecido:** Por natureza, o ser humano tem medo daquilo que não conhece. O desconhecido é visto como uma ameaça para quem não tem o hábito de se arriscar.
 - a) Nessa situação, algumas pessoas refugiam-se na “Zona de Conforto”. Porém, essa atitude impede que atinjam patamares mais altos do autodesenvolvimento.
 - b) Em vez de encarar o desconhecido como oportunidade, ou chance de aprender algo, a pessoa acha que tudo é uma ameaça a ser evitada.
 - c) Desse modo, a necessidade de controle impede que coisas boas aconteçam de maneira imprevista e a preparação para encarar os desafios nunca chega.
- **Para refletir: Vá e faça. Se der medo vai com medo mesmo! O importante é definir as metas e os objetivos que o restante acontece! Experimente!**

Obstáculos para o Autodesenvolvimento



- **Procrastinação: Deixar para depois. Fazer planos, mas colocá-los na gaveta, esperando o “momento perfeito”.**
 - a) **Exemplo: você deveria estar trabalhando, mas fica checando as redes sociais.**
- **A procrastinação atrapalha o autodesenvolvimento.**
 - a) **Procrastinar impede que você aja; porque fica sempre planejando um futuro que nunca chega. A consequência dessa atitude é a estagnação.**
- **Para refletir: Quanto tempo mais você vai adiar o início do seu processo de desenvolvimento pessoal? Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje.**
 - a) **Por que adiar? Cada minuto que se perde não volta mais. Pense nisso. Pare de adiar e AJA!**

Obstáculos para o Autodesenvolvimento



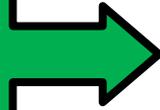
- **Falta de Conhecimento: Conhecimento é fundamental para o desenvolvimento. É importante aprender e aplicar diversos conhecimentos na busca da pessoa que você deseja ser: o Projeto de Vida.**
- **Por outro lado, a falta de conhecimento impede o autodesenvolvimento!**
 - a) **Afinal, se você não souber dirigir um carro, será muito mais difícil fazer um trajeto por uma longa estrada, certo?**
- **Ao longo da vida, você deve acumular conhecimento, e desenvolver competências/habilidades, que serão úteis para o Projeto de Vida: aprender um novo idioma, por exemplo.**
- **Para refletir: o quanto a falta de conhecimento já te impediu de ter melhores resultados?**

Obstáculos para o Autodesenvolvimento



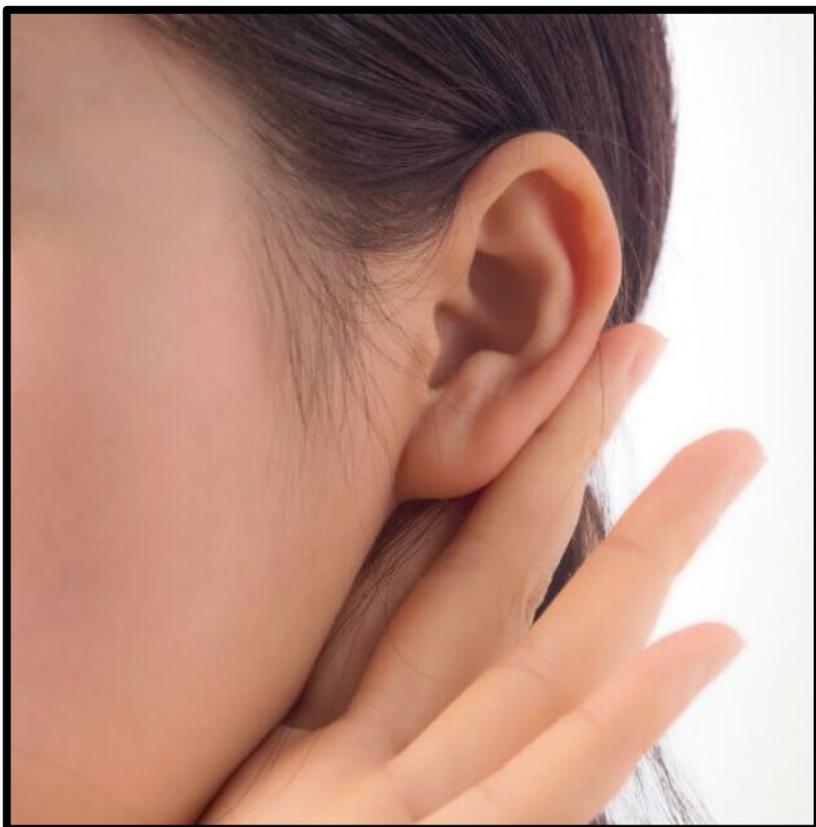
- **Ambiente Desfavorável:** Pessoas que nos cercam, hábitos que possuímos e lugares que frequentamos influenciam a nossa vida. Um ambiente desfavorável impede que coloquemos em prática os nossos planos!
 - a) Se você está sempre perto de quem “te puxa para baixo”, chegar ao topo nunca será possível.
 - b) Se vai a lugares que não condizem com seus objetivos de grandeza, você não será capaz de garantir sua progressão pessoal.
 - c) Relações tóxicas e hábitos prejudiciais fazem com que fiquemos mais distante do nosso objetivo!
- **Para refletir:** Quantas vezes você já desviou do seu propósito por ouvir ou estar perto de pessoas que “te puxam pra baixo”?

Passos para o Autodesenvolvimento



- a) Definir os objetivos e os métodos mais adequados para atingi-los: **Projeto de Vida.**
- b) Aprofundar seu autoconhecimento: **fazer uma auto-análise/ajuda especializada.**
- c) **Agir: não adianta ficar só na intenção. É preciso canalizar a energia/sentimento e partir para a ação.**
- d) **Buscar apoio e suporte nas pessoas com as quais se deseja compartilhar o Projeto e que possam contribuir genuinamente com ele. Lembre-se: construa pontes!**

Passos para o Autodesenvolvimento



- e) Disposição para aprender novos conhecimentos, competências e habilidades: Esteja sempre disposto e aberto para aprender. Este é um processo que não acaba nunca. É preciso aprender; especialmente com os insucessos.
- f) Avalie continuamente como está sua vida: rever alguns passos, procedimentos e comportamentos; além de celebrar as conquistas alcançadas.
- g) Escutar: Algumas pessoas podem contribuir para a avaliação acima; por meio de “feedbacks” (retornos) eficazes.

ATIVIDADE PARA CASA

PASSO 1: Faça uma análise de sua vida respondendo as seguintes questões sobre sua realidade atual:

- 1. Eu gosto de onde estou na vida?**
- 2. Estou recebendo os resultados que eu quero?**
- 3. Eu gostaria que minha vida fosse melhor?**
- 4. O que me faz feliz?**
- 5. O que eu gosto de gastar meu tempo fazendo?**
- 6. Que história eu estive contando a mim e aos outros?**

Observação: Anote tudo, leia e releia.

ATIVIDADE PARA CASA

PASSO 2: Agora responda as perguntas da sua expectativa futura. Pense com carinho sobre cada resposta:

- 1. Como faço para ir daqui até onde eu quero estar?**
- 2. Como posso ser mais feliz?**
- 3. Onde eu estou com dificuldade?**
- 4. Onde posso ver a maior necessidade de melhoria?**

ATENÇÃO: Estas perguntas querem respostas. E é aí que sua jornada de crescimento pessoal e desenvolvimento começa.

Revisão



- a) **Autodesenvolvimento:** Quando, exercendo a autonomia, a pessoa torna-se responsável pelas suas decisões e pela sua trajetória. Pode ser: pessoal e profissional.
- **Autodesenvolvimento pessoal:** capacidade de gerenciar nossos sentimentos, emoções e comportamentos; e de estabelecer relações interpessoais positivas.
 - **Autodesenvolvimento profissional:** Elaborar um plano de carreira profissional. Assim, você alcançará o protagonismo em sua profissão e atingirá seus objetivos.
- b) **Obstáculos para o Autodesenvolvimento:** Baixa autoconfiança, apego à “zona de conforto”, medo do desconhecido, procrastinação, falta de conhecimento e ambiente desfavorável.
- c) **Passos para o Autodesenvolvimento:** Definir os objetivos e métodos mais adequados, aprofundar o autoconhecimento, agir, buscar apoio e suporte nas pessoas, disposição para aprender novos conhecimentos, competências e habilidades, avaliar continuamente como está sua vida e escutar.

NA PRÓXIMA AULA

Temas:

***Revisão de Conteúdo:
Autodesenvolvimento***



**Eu fico com a pureza da resposta das crianças!
(Gonzaguinha)**



Ensino Médio

2ª Série

ATÉ A PRÓXIMA AULA!



**Canal
Educação**
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA