

METAS 2020

PLANEJAMENTO 2020

Um planejamento é a resposta a 3 questões básicas:

- Onde estou?
- Pra onde vou?
- Como eu vou?

PASSO 1 - Onde Estou?

Diagnóstico de nossa posição atual.

PASSO 2 - Pra Onde Vou?

Definição de metas para 2020

PASSO 3 - Detalhamento das metas.

Definição de quantidades e prazos

PASSO 4 - Como eu vou?

Definição das tarefas necessárias para atingir os objetivos

PASSO 5 - Comemore as conquistas.

As conquistas precisam ser comemoradas e desfrutadas.

SAÚDE FÍSICA

Aqui entra seu corpo, sua aparência, disposição para o trabalho e atividades que gosta, visitas regulares ao médico

Realizações de 2020?

Onde estou?

Pra onde vou?

Metas e Objetivos

Prazo

Quantidade

Como vou?

Ações para atingir os objetivos

SAÚDE EMOCIONAL

Saúde dos relacionamentos. Com você mesmo, amigos, familiares, marido, esposa, filhos

Realizações de 2020?

Onde estou?

Pra onde vou?

Metas e Objetivos

Prazo

Quantidade

Como vou?

Ações para atingir os objetivos

SAÚDE PROFISSIONAL

Satisfação no trabalho, produzir resultados excelentes e ser reconhecido por isso são sinais de saúde profissional

Realizações de 2020?

Onde estou?

Pra onde vou?

Metas e Objetivos

Prazo

Quantidade

Como vou?

Ações para atingir os objetivos

SAÚDE FINANCEIRA

Como você gasta, economiza e investe seu dinheiro? Equilíbrio da saúde financeira gera tranquilidade e paz

Realizações de 2020?

Onde estou?

Pra onde vou?

Metas e Objetivos

Prazo

Quantidade

Como vou?

Ações para atingir os objetivos

SAÚDE SOCIAL

Como você se relaciona com as pessoas? A participação social interfere diretamente em nossa qualidade de vida

Realizações de 2020?

Onde estou?

Pra onde vou?

Metas e Objetivos

Prazo

Quantidade

Como vou?

Ações para atingir os objetivos

SAÚDE ESPIRITUAL

Estar bem espiritualmente ajuda a se conhecer melhor, traz paz e tranquilidade o que influencia também nas demais áreas da sua vida.

Realizações de 2020?

Onde estou?

Pra onde vou?

Metas e Objetivos

Prazo

Quantidade

Como vou?

Ações para atingir os objetivos

SAÚDE INTELECTUAL

O que vou fazer para desenvolver minhas habilidades e talentos? Cursos, leituras, assistir bons filmes, tocar instrumentos são formas de exercitar a mente

Realizações de 2020?

Onde estou?

Pra onde vou?

Metas e Objetivos

Prazo

Quantidade

Como vou?

Ações para atingir os objetivos