

PLANO DE AULA

Curso: COMO CRIAR METAS REALISTAS

Objetivo: Aprender a identificar e criar metas que sejam específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e temporais, utilizando ferramentas adequadas e entendendo como o comportamento e *mindset* interferem.

Autora: Nanda Ricci

Módulo 01 – Metas E Seus Conceitos	
Aula 01	O Que É E O Que Não É
Aula 02	Propósito – O Que O Por Que
Módulo 02 – Crie Metas Realistas	
Aula 01	03 Passos Para A Meta
Aula 02	Passo 01 – Conheça A Realidade
Aula 02	Passo 02 - SMART
Aula 03	Passo 03 – Validando As Possibilidades - SWOT
Módulo 03 – VOCÊ E SUAS METAS	
Aula 01	Principais Erros
Aula 02	E agora? O Que Eu Faço Com Isso?
Aula 03	Medir E Validar - PDCA
Aula Bônus – Como Tomar Boas Decisões	
Materiais	
E-Book – Metas E Suas Ferramentas	