



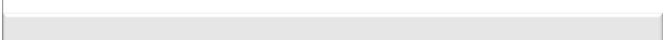


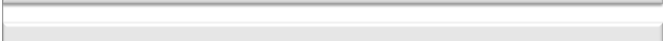


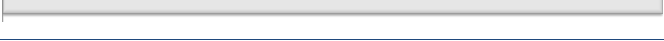








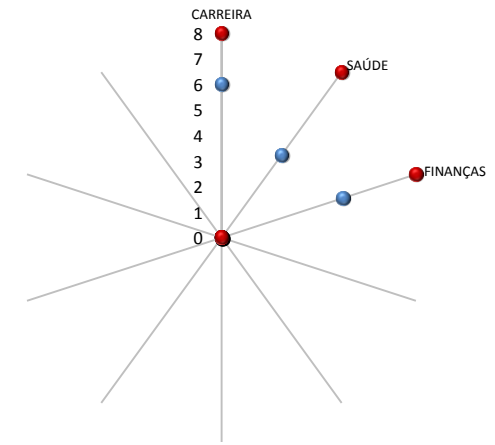


PLANEJAMENTO DE CARREIRA E METAS PESSOAIS DE VIDA

PASSO 1 - AVALIAÇÃO DAS ÁREAS MAIS IMPORTANTES DE SUA VIDA

DATA 16/12/2012

GRAU DE PRIORIDADE	ÁREAS MAIS IMPORTANTES	COMO VOCÊ SE AVALIA HOJE?	NOTA GERAL (1-10)	COMO VOCÊ GOSTARIA DE SER?	NOTA GERAL (1-10)	DISTRIBUIÇÃO GRÁFICA DA AVALIAÇÃO	
2	SAÚDE	Realizo check-ups médicos anualmente e apenas quando sinto que algo está incomodando. Há três anos não pratico qualquer atividade física regular e sinto-me frequentemente cansado e com dores esporádicas nas juntas. Durante a semana faço refeições fora de casa e estou acima do meu peso.	4	Gostaria de prestar mais atenção à minha saúde, realizando check-ups duas vezes por ano, praticando algum esporte regular durante a semana e balanceando melhor a minha alimentação diária.	8	CARREIRA	
						SAÚDE	
1	CARREIRA	Grande potencial em minha área de atuação, mas estou sem foco e tenho aceitado atuar de forma superficial em várias áreas afins, esperando a oportunidade ser chamado para a área que desejo e poder me especializar no que realmente quero para minha carreira.	6	Gostaria de ser uma referência na empresa para temas relacionados à minha área de atuação e participar das principais decisões a seu respeito, com vistas a poder, no futuro, também atuar em algum tipo de consultoria.	8	FINANÇAS	
3	FINANÇAS	Minha renda mensal tem aumentado, mas despesas acabam acompanhando-a quase proporcionalmente, fazendo com que não sobre o suficiente para investimentos. Tenho pouco conhecimento a respeito das opções de investimento.	5	Mais disciplinado em relação à contenção de despesas supérfluas e com mais conhecimento acerca de opções de investimentos de modo a ampliar minhas reservas, sem deixar, no entanto, que essa busca pela prosperidade material futura seja motivo para não viver bem hoje.	8		
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							



PLANEJAMENTO DE CARREIRA E METAS PESSOAIS DE VIDA

PASSO 3 - ACOMPANHAMENTO PERIÓDICO E REVISÃO DAS METAS

INÍCIO 01/01/2013

HOJE 22/12/2012

GRAU
DE
PRIORI-
DADE

ÁREAS MAIS
IMPORTANTES

METAS DE CURTO PRAZO (CP)

1	CARREIRA	Iniciar pós-graduação cujo plano de curso contemple as principais competências requeridas para assumir cargo de gestão na Área de Recursos Humanos.	
2	SAÚDE	Participar de pelo menos duas corridas oficiais de 5km.	
3	FINANÇAS	Poupar pelo menos R\$ 12 mil em opções de investimento conservadoras e de alta liquidez (poupança, CDB etc.)	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			