



Ok

Siga a

Ticket e Gestão



Gestão e Carreira ▾

Empreendedorismo ▾

Sustentabilidade ▾

Entre aspas

Bem-estar e Você ▾



Curtir Página

Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.



## Mais Acessadas

Conheça o Gym Pass!

Passe-livre na academia

Para entender: modais de transportes

O drama da infraestrutura

Aposentado que continua contribuindo pode ganhar mais

Desaposentadoria e aumento

As franquias mais baratas do país

Franquias baratas

Parceiro »



## Entrevistamos José Roberto Marques para saber como planejar 2016

08/01/16 08:39

Tweeter

Curtir 0

Share

Texto

A+ A-



Resoluções de fim de ano, projetos e promessas para o ano que se inicia. Assuntos que não faltam em cada réveillon. Sempre buscamos mudanças, mas quase nunca mudamos. Será que é por virtude do destino ou por erro nosso? Existe um jeito para mudar? Como podemos mudar?

A frustração por erros e metas não alcançadas que se percebe ao final de ano ao revisar suas projeções estipuladas no início pode ser creditada à uma má organização, a falta de autoconhecimento, ou mesmo por não se dedicar de modo correto ao seu planejamento inicial.

Dadas as dificuldades, o Portal Ticket e Gestão buscou ajuda de José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching – IBC ([www.ibccoaching.com.br](http://www.ibccoaching.com.br)), que nos ensina métodos de projetar, de forma eficaz, o ano novo.

### Qual a importância de planejar o ano antes dele começar?

Planejamento é algo extremamente importante para quem deseja realizar seus objetivos de forma rápida e assertiva. O planejamento nada mais é que um norteador das ações que devem ser realizadas para o alcance das metas.

Temos uma vida muito corrida, com muitos afazeres, urgências e distrações. Quando temos um planejamento e estamos focados em nossos objetivos, conseguimos retomar nossas atividades de maneira mais rápida e assertiva, prosseguindo com o que propusemos a nós mesmos

### Por quais tópicos o planejamento deve começar?

Faça uma lista das coisas que deseja realizar no próximo ano, sejam elas pessoais ou profissionais. Conseguir uma promoção, emagrecer, trocar de emprego, casar, comprar um carro, uma casa, realizar trabalho voluntário, fazer uma viagem, fazer um curso. Enfim, um desejo possível que você quer conquistar em 2016.

### Como desenvolver esses tópicos?

Crie metas e estipule prazos para cada item. Descreva como você realizará cada ação, quais recursos precisará para desempenhar e é claro o ganho que terá com isso. Exemplos:

- Iniciar atividade física, a partir do dia 4 de janeiro, 3 vezes por semana, investindo R\$99 por mês na academia, para conseguir ter melhor disposição, perder peso e ter qualidade de vida;

- Conquistar um novo emprego, a partir do dia 4 de janeiro, me cadastrarei em sites de recrutamento, conversarei com meus amigos e colegas de profissão.

### É importante resumir como foi o ano que passou? Por que?

Sim. Faça duas listas, uma das coisas maravilhosas que ocorrerem no ano e outra das coisas que não foram tão boas, aquelas metas que não conseguiu atingir. É uma boa maneira de fazer uma reflexão e verificar em quais pontos você foi bem e aqueles que devem ser melhorados, extraindo lições positivas para o próximo ano. Esse é um maravilhoso aprendizado.

### Como tirar os projetos e promessas do papel?

Tenha foco, comprometimento e dedicação com seus objetivos, procure mentalizar como você estará quando alcançar seu objetivo, isso ajuda você a se motivar todos os dias. Tenha em mãos seu planejamento e siga-o com disciplina. Você pode, por exemplo, fazer um cartaz de metas e deixar ele bem visível no seu dia a dia. E não se esqueça, comemore cada meta alcançada.