

# Confira como criar e cumprir metas de ano-novo ao longo de 2017

OUVIR O TEXTO

URL CURTA

MAIOR

MENOR

DE SÃO PAULO

08/01/2017 © 02h00



## OBJETIVO

Para definir as metas, reveja posturas e peça o feedback de colegas. Depois, imagine o que lhe deixaria satisfeito no fim de 2017. Liste os objetivos e avalie de quem eles dependem - o ideal é que só dependam de você

## ESTRATÉGIA

Traçados os objetivos, defina um plano de ação. Se desejar uma promoção, por exemplo, veja quais são as competências exigidas e busque desenvolvê-las, seja por meio de um curso de pós-graduação ou treinamento

## PRAZO

Divida os objetivos em pequenos passos que devem ser atingidos para, no fim, alcançar a meta. Estabeleça datas para concluir cada etapa, tendo, assim, parâmetros para acompanhar a sua evolução

## APOIO

Se necessário, peça ajuda. Um chefe ou ex-colega pode servir como orientador profissional, indicando melhores caminhos. Um coach pode dar apoio para você desenvolver as metas de forma mais rápida e objetiva

Fontes: Marcus Marques, diretor do Instituto Brasileiro de Coaching; Nicodemos Borges, psicólogo

## leia também

- CONFIRA COMO SE PREPARAR PARA BUSCAR UM NOVO EMPREGO EM 2017
- COMO DISCORDAR DO CHEFE SEM SE QUEIMAR?
- COMO SER MAIS PRODUTIVO TRABALHANDO EM CASA?



16



16

