

WORKBOOK

MÉTODO 1%

FOCO, PRODUTIVIDADE E RESULTADOS

AULA#07

OBJETIVOS A 90 DIAS



JORGE COUTINHO

Exercícios

1. Objetivos a 90 dias

Área	Objetivos	Data

Objetivo SMART

Specífico - sê específico naquilo que defines como objetivo

Mensurável - capacidade de o poder medir

Acionável - o objetivo tem de gerar ação, por isso tem de depender de ti

Realista - Tem de se adequar à tua realidade

Temporizável - ter uma data de início e data de fim.

Define um **objetivo SMART** para atingir em **90 dias** para **cada uma das tuas 3 áreas** escolhidas anteriormente.

Área/Objetivo	I ----- Importância	U ----- Urgência	C ----- Consequência	P ----- Prioridade

Classifica de 1 (pouco importante) a 7 (muito importante) cada um dos objetivos correspondente a cada uma das áreas de acordo com a sua importância.

Objetivo	E. A. ----- E. D.	Ação Hoje	Ações Semana	Ações Mês (30 dias)	Ações a 60 dias	Ações a 90 dias

Preenche este quadro com os teus objetivos das diferentes áreas e tem em conta as seguintes informações:

1 - Estado atual e estado desejado - vê na Roda da Vida a pontuação que deste às tuas áreas atualmente e define um valor para o estado desejado.

2 - Define ações para hoje/semana/30 dias/60 dias/90 dias.

Com o Método 1%, quis trazer à tua consciência o quão importante é este 1% de clareza, mas mais importante ainda, são os 99% daquilo que tu vais fazer com ele.

Este é o poder do **Método 1%:**
**PERMITIR QUE TE TORNES NA PESSOA
QUE VAI CONSEGUIR CUMPRIR
OS OBJETIVOS TRAÇADOS!**



JORGECOUTINHO

instagram jorgecoutinho13 • **facebook** CoachJorgeCoutinho

linkedin jorgecoutinho • **youtube** Jorge Coutinho

CONTACTOS

e-mail: info@becoach.pt