

WORKBOOK

MÉTODO 1%

FOCO, PRODUTIVIDADE E RESULTADOS

AULA BÔNUS

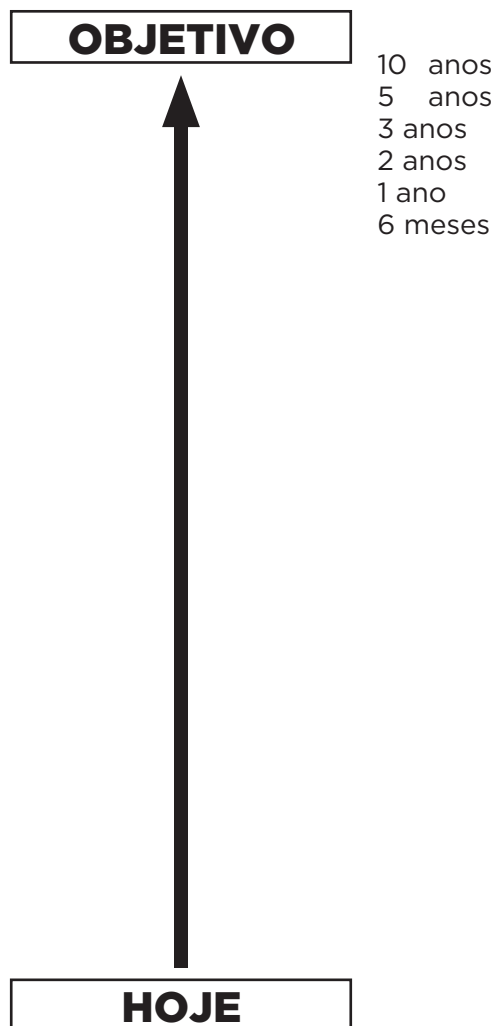
**LINHA DO TEMPO
E RPM**



JORGE COUTINHO

Deixo-te aqui duas ferramentas extra:

1. Linha do Tempo



Pensa num objetivo que tenhas a longo prazo. Pode ser um objetivo para daqui a 10, 5 ou 2 anos.

Ao longo da linha, preenche alguns marcos que são necessários ao longo da jornada para que daqui a X tempo o objetivo possa ser cumprido.

Em cada marco, especifica a data do mesmo (mês e ano).

RPM

R (Resultado) – O quê?
P (Propósito) – Porquê?
M (Massiva, plano de ação) – Como?
C (Consequência) - O que vou perder se não alcançar o Resultado.

M	R	P
		
		C

Preenche o esquema, tendo em conta a seguinte informação:

- 1 - **R**esultado - o que é que eu quero? - Escreve o objetivo SMART e a data.
- 2 - **P**ropósito - porque é que eu quero? - Escreve os teus “porquês” emocionais e racionais.
- 3 - Plano de Ação **M**assiva - Como é que eu chego lá? - Escreve as ações que definiste no quadro de objetivos, a data de início e de fim de cada ação.

“20% daquilo que tu fazes gera 80% dos resultados que tens.”

Olha para cada uma das ações que escreveste e identifica 20% delas e categoriza por prioridade (qual é a mais importante e a menos).

- 4 - **C**onsequência - O que é que vais perder se não atingires o teu objetivo?



JORGECOUTINHO

instagram jorgecoutinho13 • **facebook** CoachJorgeCoutinho

linkedin jorgecoutinho • **youtube** Jorge Coutinho

CONTACTOS

e-mail: info@becoach.pt