



EMPOWERED Formação para  
mulheres

Competências transversais



**Cofinanciado pela  
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Número do projeto: 2021-1-RO01-KA220-ADU-000026741



*Estou sempre mais interessada no que  
estou prestes a fazer do que no que já  
fiz.*

Rachel Carson

# Definição de objetivos

Concebido pela Wisefour Ltd.



# Após completar este módulo será capaz de:

- Definir definição de objetivos.
- Descrever técnicas eficazes de definição de objetivos.
- Enumerar os principais elementos a incluir num plano de ação de definição de objetivos.
- Categorizar diferentes tipos de objetivos.
- Avaliar a eficácia das técnicas de definição de objetivos.
- Produzir um plano de ação de definição de objetivos de acordo com um objetivo pessoal ou profissional.
- Demonstrar como o estabelecimento de objetivos pode ter impacto no sucesso e no desempenho.
- Aconselhar a utilização de técnicas de definição de objetivos de acordo com um objetivo.
- Demonstrar a utilidade prática de um plano de ação de definição de objetivos.



# O valor da definição de objetivos

# O que sabe sobre a definição de objetivos?



Há tantas razões e circunstâncias que usamos para nos convenceremos de que nunca é o momento ideal para avançarmos para o que queremos, mas a verdade é que não há melhor altura do que agora para agirmos e tornarmos os nossos sonhos uma realidade!

A definição de objetivos é um instrumento essencial para a automotivação – tanto ao nível pessoal, como profissional. Dá-nos algo a almejar e o propósito para alcançarmos mais.

Quando estabelece objetivos, idealmente esboça as ações associadas para os alcançar e internaliza um roteiro para onde se dirige e o caminho certo para a conduzir até lá.

Os seus objetivos e os seus sonhos são apenas o ponto de partida. À medida que progride, os seus objetivos devem também acompanhar o seu crescimento, mantendo-a num caminho firme para o sucesso.

Uma importante consequência da fixação de objetivos são os benefícios psicológicos associados, uma vez que pode usufruir de um aumento da autoestima, confiança, motivação e autonomia que contribuem para o sucesso!



A Dra. Gail Matthews, uma investigadora da Dominican University, realizou um estudo destacando os benefícios de escrever objetivos e planos de ação.

267 participantes foram recrutados para o estudo a partir de empresas e grupos profissionais. Os participantes foram então divididos em cinco grupos:

- O primeiro grupo não fixou objetivos e não tinha planos concretos.
- O segundo grupo estabeleceu objetivos mas não preparou um plano para os executar.
- O terceiro grupo preparou objetivos e planos de ação bem definidos para os atingir.
- O quarto grupo preparou objetivos e planos de ação bem definidos, depois enviou-os a um amigo que os apoiava.
- O quinto grupo preparou objetivos e planos de ação bem definidos, depois enviou-os a um amigo apoiante, juntamente com relatórios de progresso semanais.

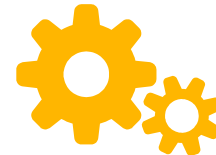
Os resultados revelaram que o quinto grupo, que tinha os seus objetivos escritos com planos de ação tangíveis e recorreu ao apoio de um amigo para os responsabilizar por fazerem o que diziam, realizou-os significativamente mais do que todos os outros grupos.



### Há três tipos principais de objetivos:

- **Objetivos de processo:** envolvem a execução de planos. Por exemplo, se o objetivo é ser mais saudável, é um objetivo de processo ir ao ginásio e ter uma alimentação saudável e repetir a mesma ação todos os dias. Visa formar um hábito que apoie o seu objetivo estabelecido.
- **Objetivos de desempenho:** ajudam a acompanhar o progresso, através da sua quantificação. Por exemplo, reduzir o tempo médio de resposta ao cliente em 20% até o final do trimestre.
- **Objetivos de resultados:** envolvem a implementação bem-sucedida da combinação de objetivos de processo e desempenho. Ajudam a manter o foco no objetivo final. Por exemplo, aumentar as vendas em 15% no próximo ano fiscal.





## Categorizar diferentes tipos de objetivos

Para iniciar o seu percurso em direção ao estabelecimento e realização de objetivos, é importante identificar os seus objetivos e o seu tipo. Desta forma poderá criar objetivos tangíveis e conduzir o seu percurso para os atingir.

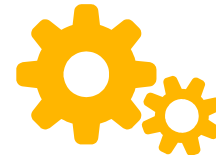
### Etapas para completar a atividade

- 1.ª etapa:** visualize o vídeo "Process goals vs. outcome goals: how to set goals you can actually achieve".
- 2.ª etapa:** atente a um objetivo de longo prazo que considera importante.
- 3.ª etapa:** reflita se esse objetivo é um objetivo de processo, de desempenho ou de resultado e porquê.
- 4.ª etapa:** escreva três ações fundamentais para alcançar esse objetivo.

**Tempo:** 20 minutos

### Recursos

Vídeo: Process goals vs. outcome goals: how to set goals you can actually achieve  
[www.youtube.com/watch?v=tfQftLaQQ7Y](https://www.youtube.com/watch?v=tfQftLaQQ7Y)



## Demonstre como a definição de objetivos pode ter impacto no sucesso e no desempenho

### Reflexão

- Que objetivos tem vindo a considerar mas que ainda não teve coragem de prosseguir?
- Pense em quaisquer crenças limitantes que possa ter e reescreva-as como crenças de apoio.
- De que forma a classificação dos tipos de objetivos lhe permite compreender os seus objetivos de uma forma mais tangível?
- Esteja ciente dos diferentes tipos de estabelecimento de objetivos e das implicações de cada um para o motivar a alcançar o sucesso.

### Ação

**Depois deste processo, pode** escrever um objetivo que deseja atingir a curto prazo.

Formule o seu objetivo usando os seus novos conhecimentos sobre os diferentes tipos de objetivos.

Considere as razões pelas quais ainda não perseguiu este objetivo ou quaisquer crenças limitantes que a tenham impedido de o perseguir.

Contrarie quaisquer crenças limitantes que tenha com crenças de apoio para a ajudar a iniciar o seu percurso para atingir os seus objetivos.



Metodologias  
eficazes de definição  
de objetivos



# O que sabe sobre metodologias eficazes de definição de objetivos?

As fases iniciais de concetualização dos seus objetivos são geralmente acompanhadas de altos níveis de inspiração e motivação.

O processo de realização dos objetivos é muitas vezes respondido com a necessidade de fazer um esforço concertado contínuo e, em muitos casos, surgem obstáculos imprevistos que podem tornar mais difícil manter a motivação.

As técnicas e os métodos de definição de objetivos são uma segurança para a ajudar a ultrapassar dificuldades e a manter-se motivada quando trabalha para os alcançar.

Fornecem um quadro que é utilizado para os desenvolver e alcançar, bem como orientação e foco, onde um objetivo bem definido nos inspira a agir e nos dá uma direção para avançar.

Seguidamente, iremos apresentar três técnicas eficazes para definição de objetivos.

A **técnica SMART(ER)** é um dos métodos mais populares e eficientes, segundo a qual um objetivo deve ser:

- S - específico (visar uma área específica);
- M - mensurável (conter indicadores para medir o progresso);
- A - atingível (enquadrar-se na sua gama de competências);
- R - realista (definido de forma realista tendo em conta os recursos disponíveis);
- T - temporizável (especificar quando os resultados são devidos, para que haja um sentido de urgência);
- E - avaliável (suscetível de ser avaliado);
- R - reajustável (suscetível de ser atingido através de diferentes abordagens).



Fonte: foto de [JOSHUA COLEMAN](#) na [Unsplash](#)



A **técnica WOOP** é eficaz para quebrar hábitos negativos:

- W - desejo (associar um sentimento positivo ao objetivo que se deseja);
- O - resultado (imaginar o melhor resultado que pode obter e identificar como a faria sentir);
- O - obstáculo (imaginar os obstáculos que a impedem de realizar o seu objetivo);
- P - plano (realizar um plano para identificar ações dirigidas a ultrapassar os obstáculos).



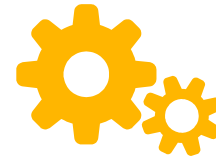


## A técnica HARD

Esta técnica é eficaz para estabelecer objetivos pessoais produtivos, considerando as seguintes ideias-chave:

- sentir o coração: se quer aprender uma nova competência, imagine o orgulho de a conseguir alcançar. Associe esse orgulho ao objetivo e use-o como motivação;
- corporalizar: visualize como seria alcançar o seu objetivo. Incorporar cada um dos cinco sentidos para que se possa recordar do sentimento cada vez que pensa no mesmo;
- associar: ligue o seu objetivo a algo que seja necessário para si. Por exemplo, se quiser melhorar as suas capacidades de investigação, ofereça-se como voluntário para criar um relatório para a sua equipa;
- desafiante: estabeleça um objetivo que a desafie. Ao fazê-lo, vai sentir-se realizada quando o completar.





## Avaliar a eficácia das técnicas de definição de objetivos

As técnicas de definição de objetivos constituem um guia eficaz para o ajudar a planear, definir e trabalhar para os seus objetivos. É tempo de lançar os dados e fazer uma aposta em si própria e no seu futuro..

### Etapas para completar a atividade

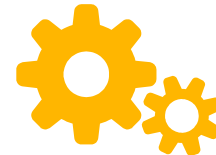
- 1.ª etapa:** visualize o vídeo "Setting goals that matter".
- 2.ª etapa:** descreva a técnica de definição de objetivos delineada no vídeo.
- 3.ª etapa:** decomponha uma das suas metas com base numa das técnicas de definição de metas que, na sua opinião, seria mais eficaz para si.
- 4.ª etapa:** partilhe como a técnica de estabelecimento de objetivos escolhida a ajudará a atingir o seu objetivo.

**Tempo:** 20 minutos

### Recursos

Setting goals that matter

[www.youtube.com/watch?v=lkqOZgVLC88&t=173s](https://www.youtube.com/watch?v=lkqOZgVLC88&t=173s)



## Assessoria para a utilização da técnica de definição de objetivos

### Reflexão

- De que forma seguir técnicas de definição de objetivos é um instrumento eficaz para ter sucesso?
- Tome nota de quaisquer lacunas. Quais são as especificidades de cada técnica de definição de objetivos?
- Tome nota das técnicas que melhor se adequam aos seus objetivos.
- Quais dos seus objetivos são pessoais e quais são profissionais?

### Ação

Depois deste processo, pode utilizar as técnicas de definição de objetivos e selecionar uma para ajudar a delinear como planeia alcançar um objetivo profissional e um objetivo pessoal..

Estabelecer um  
plano de ação para  
a definição de  
objetivos realizáveis



# O que sabe sobre um plano de ação para a definição de objetivos?



Um objetivo não é um objetivo a menos que se tomem medidas.

Agir é a diferença entre um objetivo e um sonho. Uma meta não é uma meta, a menos que se empreenda uma ação.

Um plano de ação prático e robusto irá facilitar-lhe a realização e o seguimento dos seus objetivos. Simplifica o planeamento ao delinear o que deve ser feito e ajuda a identificar as principais métricas de desempenho para um melhor controlo.

Quer tenha objetivos profissionais, empresariais ou pessoais, pode utilizar um plano de ação para criar um caminho claro para o sucesso. O nível de detalhe do seu plano de ação pode variar com base nos recursos que possui e na complexidade do seu projeto ou objetivo.



## Plano de ação para a definição de objetivos:

### 1.<sup>a</sup> etapa

#### Defina o seu objetivo

Seja clara sobre o que pretende alcançar com o seu objetivo. Defina onde está e onde quer estar. Se tiver métodos alternativos para alcançar o seu objetivo, avalie-os e decida qual o que lhe proporcionará a melhor hipótese de sucesso.

### 2.<sup>a</sup> etapa

#### Priorize tarefas

Crie uma lista de tarefas essenciais que deve completar para alcançar o seu objetivo. Este passo inclui a divisão do seu objetivo principal em pequenos passos, limitados no tempo.

### 3.<sup>a</sup> etapa

#### Identifique recursos

Considere o que poderá precisar para completar cada tarefa em termos de recursos, tais como conhecimentos, competências, tempo e ferramentas.

### 4.<sup>a</sup> etapa

#### Estabeleça um prazo

Se for um grande objetivo, estabeleça uma série de pequenas tarefas com prazos. Um prazo atua como um "sistema de vinculação" para a impulsionar no sentido de atingir os objetivos no prazo estabelecido. Assegure-se de incluir a linha temporal num calendário para que os seus prazos sejam visíveis e possam fazer parte da sua vida diária e do seu horário.



## Plano de ação para a definição de objetivos:

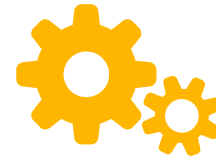
5.ª etapa

Acompanhe o progresso e reveja o plano de ação

O acompanhamento do seu progresso pode fornecer-lhe o incentivo e a estrutura para trabalhar em direção aos seus objetivos, modificar os passos para refletir ou mudar as suas prioridades e experiências.

## Dicas para ter sucesso na definição de objetivos:

- escolha objetivos apaixonantes e que façam avançar a sua vida;
- assegure-se que os seus objetivos são realizáveis e que os pode cumprir com confiança;
- crie objetivos específicos e etapas específicas para atingir esses objetivos;
- escreva os seus objetivos no papel para os tornar reais e a ajudar a lembrar-se deles;
- recompense-se quando cumprir uma etapa e um objetivo para a motivar a manter-se no bom caminho.



## Produza um plano de ação de definição de objetivos, de acordo com um objetivo pessoal ou profissional

Produzir um plano de ação que estabeleça objetivos requer que obtenha conhecimentos nas áreas da sua vida que requerem tempo, atenção e melhoria, para que possa reconhecer o que realmente deseja e ter o maior impacto na sua qualidade de vida e no seu futuro.

### Etapas para completar a atividade

- 1.<sup>a</sup> etapa: leia a ficha de trabalho 1 "Roda da vida"
- 2.<sup>a</sup> etapa: siga as instruções, completando os passos de um a seis.
- 3.<sup>a</sup> etapa: apresente a sua "roda da vida".

**Tempo:** 20 minutos

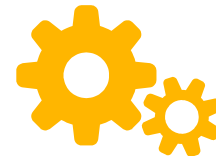
### Recursos

Ficha de trabalho 1 – A roda da vida

Sabe o que é a roda da vida?

[.lifestyle.sapo.pt/vida-e-carreira/comportamento/artigos/sabe-o-que-e-a-roda-da-vida-adelaide-miranda-explica-para-que-serve-esta-ferramenta-do-coaching-e-como-a-pode-usar](https://lifestyle.sapo.pt/vida-e-carreira/comportamento/artigos/sabe-o-que-e-a-roda-da-vida-adelaide-miranda-explica-para-que-serve-esta-ferramenta-do-coaching-e-como-a-pode-usar)

## Demonstre a utilização prática de um plano de ação de definição de objetivos



### Reflexão

- reflita sobre o seu progresso e a forma como lhe dá uma finalidade;
- aprenda com objetivos não realizados, identificando o espaço onde está e onde deseja estar;
- reflita como o planeamento das suas tarefas pode aperfeiçoá-la na procura da forma mais racional de atingir os seus objetivos.

### Ação

Depois deste processo, pode criar um plano de ação utilizando um quadro de visualização como um roteiro para alcançar os seus objetivos, através dos seguintes passos:

- consulte o documento: Ficha de trabalho 2 – quadro de visualização;
- siga as instruções, completando os passos um a um para criar o seu quadro de visualização;
- crie um plano de ação utilizando o seu quadro de visualização como um roteiro para alcançar os seus objetivos.





# Saiba mais sobre este módulo:

A importância da Definição de Objetivos:

[campusdigital.pt/importancia-definicao-objetivos](https://campusdigital.pt/importancia-definicao-objetivos)

A importância do planeamento - o plano ação do negócio:

[www.anagaspar.pt/post/a-importancia-do-planeamento-o-plano-acao-do-negocio](https://www.anagaspar.pt/post/a-importancia-do-planeamento-o-plano-acao-do-negocio)

Objetivo – conceito, tipos, exemplos, objetividade:

[conceitosdomundo.pt/objetivo/](https://conceitosdomundo.pt/objetivo/)

Saiba como definir metas alcançáveis em sete passos

[fsense.com/pt/saiba-como-definir-metas-alcancaveis-em-7-passos/](https://fsense.com/pt/saiba-como-definir-metas-alcancaveis-em-7-passos/)



***Algumas de nós já têm grandes pistas de descolagem e aterragem construídas. Se tiveres uma, descola! Mas se não tens, percebe que é tua responsabilidade pegar numa pá e construir uma para ti e para aqueles que te seguirão.***

**Amelia Earhart**

Estabeleça  
um novo  
objetivo e  
complete  
outro  
módulo!

## Competências transversais

M6: Competências de comunicação

M7: Motivação e empoderamento individual

M8: Gestão de tempo

M9: Equilíbrio entre a vida profissional e pessoal

M10: Definição de objetivos

M11: Resolução de problemas

M12: Autopromoção

M13: Apresentações eficazes





Comune di  
Castiglione del Lago



**Cofinanciado pela  
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Número do projeto: 2021-1-RO01-KA220-ADU-000026741