

Oficina  
Projeto de vida!  
Você tem um?



Material  
do(a)  
Participante



*Oficina*  
*Projeto de vida!*  
*Você tem um?*

**Material do(a) Participante**

© 2020. Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – SEBRAE.

**Todos os direitos reservados.**

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei no 9.610).

**Informações e contatos**

Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – Sebrae  
SGAS 605 – Conj. A – Asa Sul – 70.200-645 – Brasília / DF  
Telefone: 0800 570 0800  
www.sebrae.com.br

**Presidente do Conselho Deliberativo**

José Roberto Tardos

**Diretor-Presidente**

Carlos Carmo Andrade Melles

**Diretor-Técnico**

Bruno Quick Lourenço de Lima

**Diretor de Administração e Finanças**

Eduardo Diogo

**Unidade de Cultura Empreendedora**

**Gerente**

Gustavo Cezário

**Gerente-Adjunto**

Augusto Togni

**Unidade de Gestão de Soluções**

**Gerente**

Diego Wander Demétrio

**Equipe Técnica**

Thelmy Arruda de Rezende

**Consultora Conteudista**

Márcia Malvina Alves Cavalcante

**Consultora Educacional**

Maria Luiza Rodrigues Ferreira do Valle

**Editoração**

Lourdes Hungria

**Projeto Gráfico**

Grupo Informe Comunicação Integrada Ltda

**Diagramação**

Carlos Girão

# Sumário

 Apresentação.....	7
 Sugestões de bibliografias e suportes de aprendizagem .....	8
 Glossário .....	10
 Bibliografia .....	11
 Anexos .....	12
Anexo 1 - Atividade 2 – Gestão do tempo: o que é isto? - Método GTD.....	12
Anexo 2 - Atividade 2 – Gestão do tempo: o que é isto? - Matriz GTD .....	15
Anexo 3 - Atividade 4 - Meu Projeto de Vida - O caminho do sonho para as metas .....	16
Anexo 4 - Atividade 4 - Meu Projeto de Vida - Matriz <i>Effectuation</i> .....	17
Anexo 5 - Atividade 4 - Meu Projeto de Vida - A carpa .....	19
Anexo 6 - Atividade de Encerramento .....	20



## Apresentação

Imagine se pudéssemos desenhar um mundo novo. Completamente novo. E se tudo estivesse ao contrário? E se houvesse uma maneira muito mais deliciosa, linda e recompensadora de viver nossas vidas? Imagine se todos os dias pudéssemos pular da cama com uma vontade inexplicável de aprender e crescer.

A vida é um presente. Muitas vezes nos esquecemos disso, preocupados com pequenos problemas do dia a dia em uma sociedade cheia de regras e expectativas, em vez de lembrar que as escolhas são nossas, e de mais ninguém.

Uma das melhores coisas dessa vida é a capacidade que temos de sonhar e de acreditar que tudo é possível. Esse é, sem dúvida, o maior bem que possuímos.

E sabe o que é o mais legal? Quando se trata de sonhos, o que mais conta não é somente alcançá-los, mas o prazer das aprendizagens conquistadas ao longo da jornada. A jornada é, no final, a nossa vida.

Por isso, agarre-se em seus sonhos com toda intensidade. Não se preocupe se algumas pessoas não conseguirem entendê-los, o importante é que eles façam sentido para você. Quando isso acontece, a jornada é simplesmente deliciosa!

Mas qual é o segredo para você realmente se agarrar aos seus sonhos sem se preocupar com um milhão de outras coisas? Ah, a solução é mais simples do que você imagina. O mundo está cada vez mais carente de pessoas que sejam capazes de promover transformações, mas, essas transformações devem ocorrer primeiro em você, e, só assim poderá inspirar o meio onde vive e as pessoas com quem se relaciona.

Na Oficina **Projeto de Vida! Você tem um?** você terá acesso a diversas informações que serão capazes de lhe ajudar a sonhar e realizar coisas incríveis na sua vida. Nela são abordados temas de empreendedorismo, assim como realizado um teste de perfil empreendedor.

Também sugerimos outras fontes de consulta para que você possa aprofundar o seu conhecimento sobre o tema, assim como a indicação de outras oficinas que poderão ajudá-lo(a) a conquistar os seus sonhos.

**Desejamos muito sucesso e boas escolhas na sua caminhada empreendedora!**

Equipe Sebrae de Educação Empreendedora



## Sugestões de bibliografias e suportes de aprendizagem

### Ebooks

Os materiais podem ser acessados pelo link: <http://bit.ly/2Q6Lngc>

- 1) Como agir de maneira empreendedora (PDF)
- 2) Manual para jovens sonhadores (PDF)
- 3) Dicionário de valores (PDF)
- 4) A menina do Vale (PDF)
- 5) Produtividade sem enrolação (PDF)
- 6) Empreendedorismo – dando asas ao espírito empreendedor (PDF)
- 7) Roube como um artista (PDF)
- 8) Ideias que colam (PDF)
- 9) A única coisa – o poder do foco (PDF)
- 10) Trabalhe 4 horas por semana (PDF)
- 11) Free – o futuro dos preços (PDF)
- 12) Pense e enriqueça (PDF)
- 13) Comece pelo porquê (PDF)

### Livros

CHOPRA, Deepak. *As sete leis espirituais do sucesso*. Editora Best Seller, 2014.

COVEY, Stephen R. *Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes*. Editora Best Seller, 2016.

FERRISS, Timothy. *Trabalhe 4 horas por semana*. Planeta Editora, 2015.

FRANKL, Viktor E. *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração*. Editora Vozes, 1990.

HILL, Napoleon. *Quem pensa enriquece*. Fundamento Editora, 2015.

HILL, Napoleon. *As leis do sucesso*. Faro Editora, 2017.

MCKEOWN, Greg. *Essencialismo*. Editora Sextante, 2015.

RUBIN, Débora. *O florista da web*. A história de Clóvis Souza, fundador da Giuliana Flores. Matrix Editora, 2013.

### **Vídeos**

1. Qual o seu propósito: <https://youtu.be/D4gnX9FRLYk> - acessado em 24 de outubro de 2019

2. A coragem de viver o seu propósito: [https://youtu.be/mVX\\_mnxMDyo](https://youtu.be/mVX_mnxMDyo) - acessado em 24 de outubro de 2019

3. Como mudar sua vida em um passo: <https://youtu.be/CJ7DeIVD5vc> - acessado em 24 de outubro de 2019

4. Como os líderes inspiram ação: <https://bit.ly/1O4OXAE> - acessado em 24 de outubro de 2019

### **Notícias**

1. 400 ideias de negócios: <https://glo.bo/2MEMPnU> - acessado em 24 de outubro de 2019



## Glossário

**Delegar** – atribuir poder a alguém para que esta pessoa o(a) represente; enviar um representante: o diretor delegou um professor para a palestra.

**Procrastinação** – o verbo procrastinar é utilizado no sentido de negligência de atividades, ou seja, quando um trabalho não recebe a devida atenção e importância que deveria, sendo deixado de lado para a produção de outras atividades menos importantes, por exemplo.

## Bibliografia

BERNARDI, Luiz Antônio. Manual de Empreendedorismo e Gestão: fundamentos, estratégias e dinâmicas. 1ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

BRADBURY, Ray. "O foguete." In: Uma sombra passou por aqui. São Paulo: Edibolso, 1976.

BUSCAGLIA, Leo. Vivendo, amando & aprendendo. 29. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2006.

CHIAVENATO, Idalberto. Empreendedorismo: dando asas ao espírito empreendedor. 2ª ed. São Paulo: Saraiva, 2007.

CIELO, Ivanete Daga. Disciplina de Empreendedorismo e Empreendimentos Cooperativos. Notas de Aula, 2008.

CUNHA, R. de A. N.; STEINER, P. J. N. Desenvolvendo Empreendedores: o desafio da Universidade do século XXI. XI Seminário Latino-Iberoamericano de Gestão Tecnológica – Salvador, Bahia, Brasil, 25 a 28 de out. de 2005.

DOLABELA, Fernando. O segredo de Luísa. Uma ideia, uma paixão e um plano de negócios: como nasce o empreendedor e se cria uma empresa. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.

DOLABELA, Fernando. Oficina do Empreendedor. Rio de Janeiro: Sextante, 2011.

DOLABELA, Fernando. Pedagogia Empreendedora. São Paulo: Cultura, 2003.

DORNELAS, José Carlos. Empreendedorismo: transformando ideias em negócios. 3ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

DRUCKER, Peter. Inovação e Espírito Empreendedor. 6 ed. São Paulo: Pioneira, 1985.

MALHEIROS, Rita de Cássia da Costa; FERLA, Luiz Alberto; CUNHA, Cristiano J. C. de Almeida. Viagem ao mundo do empreendedorismo. Florianópolis: IEA, 2ª edição, 2005.

REDFORD, Dana; OSWALD, Paulo; NEGRÃO, Mariana; VERÍSSIMO, Mariana. Uma Escolha de Futuro: Empreendedorismo e capacitação. Portugal: Programa Escolhas, 2013.

RIBEIRO, Osni Moura. Contabilidade Geral Fácil. São Paulo: Saraiva, 5.ed., 2009.

ROSA, Cláudio Afrânio. Como elaborar um plano de negócios. Brasília: SEBRAE/2007.

SALIM, Cesar Simões. Volume IV da coleção de apostilas do Projeto Gerart.

ZANON, Darlei. Parábolas de liderança. Paulus, 3ª edição, 2011.



## Anexos

### Material do(a) Participante

- Anexo 1 – Atividade 2 – Gestão do tempo: o que é isto?

### Método GTD (*Getting Things Done*)



### Capturar

O primeiro passo é capturar, ou coletar, tudo o que estiver chamando sua atenção no momento.

É um exercício muito interessante, pois você terá que passar algum tempo anotando abso-

lutamente todas as ideias, pensamentos e preocupações que surgem na sua mente.

Você vai perceber que está sempre lembrando de pequenas tarefas pendentes, promessas e decisões que precisam ser tomadas.

Então, anote tudo isso em uma lista chamada “Caixa de entrada”, que pode ser criada em um app, editor de texto ou mesmo um caderno – você escolhe a ferramenta.

Não se preocupe em categorizar os itens nesse momento, apenas tire todos da sua mente e coloque em um lugar seguro.

### Esclarecer

No próximo passo, você deverá esvaziar sua “Caixa de entrada” esclarecendo e tomando decisões sobre cada item, como se estivesse organizando seu e-mail.

Nesse momento, cada pendência deverá se transformar em uma ação.

Por exemplo, se você identificou uma preocupação com a viagem do fim de semana, deverá transformá-la em ações como arrumar as malas com antecedência ou checar o trajeto.

Para os itens que não puderem ser resolvidos com ações, você tem 3 opções:

- ✓ Descartar aquilo que você sabe que não vai fazer, jogando no “lixo”
- ✓ Colocar em uma lista chamada “Algum dia/talvez”, sem prazo definido para o projeto (ex.: aprender a tocar guitarra, conhecer a Amazônia)
- ✓ Colocar em outra lista de referências para consultar no futuro (ex.: ler determinado livro ou assistir a um filme).

Agora, se for possível tomar uma atitude, você pode delegar a ação, agenda sua realização ou transformar as tarefas complexas (com várias ações) em um projeto.

Aqui entra uma regra muito importante do GTD: toda ação que levar até 2 minutos deverá ser executada imediatamente, pois não vale a pena adiá-la.

### Organizar

É o momento de classificar suas ações, organizando tarefas e projetos de acordo com seu contexto.

Basicamente, você deverá criar listas temáticas com suas ações e dar nomes intuitivos,



como “Trabalho”, “Viagem”, “Escola” e “Família”.

À medida que você processar itens na Caixa de entrada, surgirão novas listas e categorias.

Aqui, você pode acrescentar uma agenda para organizar as tarefas com prazos e uma lista “aguardando” para tarefas em execução, conforme preferir.

Há vários softwares que ajudam você a criar esse fluxograma GTD, como vamos ver mais para frente.

### Refletir

A etapa de reflexão consiste em revisar continuamente suas listas e determinar suas próximas ações diariamente.

Semanalmente, você deverá fazer uma revisão mais completa para reavaliar prioridades e reorganizar suas obrigações.

Para isso, é importante fixar um horário na agenda e cumpri-lo, além de trabalhar com ferramentas que estejam sempre próximas e acessíveis.

### Engajar

Por fim, o último passo do GTD consiste em definir os critérios para decidir sobre cada ação, garantindo seu engajamento no método.

Você pode processar suas tarefas com base no contexto, tempo e energia disponíveis, e também pela prioridade.

Para isso, David Allen sugere um modelo de 3 regras para avaliar suas ações diariamente:

- ✓ Executar trabalhos predefinidos na agenda e listas de “próximas ações” e “projetos”
- ✓ Cumprir novas tarefas na medida em que aparecem, como imprevistos ou urgências do dia a dia
- ✓ Definir novamente as listas e coletar itens novos, dedicando um tempo a essa organização diária.

**Fonte:** <https://bit.ly/2OKxiT4> - acesso em 21 de novembro de 2019.



## • Anexo 3 – Atividade 4 – Meu Projeto de Vida

### **O caminho do sonho para as metas**

*Sonhos nos inspiram, nos trazem energia para buscar aquilo que queremos.*

*Pois bem, para alcançar aquilo que queremos e preciso trazer o sonho para a realidade.*

*E sabe qual é o primeiro passo nesta jornada? E o passo da definição de nossas metas.*

*Analise a seguinte situação.*

*Havia um atleta experiente que praticava salto com vara. Em cada série de dez saltos, ele conseguia ultrapassar o sarrafo no mínimo oito vezes.*

*Um dia, ele aceitou um convite para fazer uma série de dez saltos, porém com uma pequena diferença: no alto das traves não haveria nenhum sarrafo a ser ultrapassado.*

*Depois de realizar os saltos, ele afirmou que aquela experiência não havia alterado em nada sua técnica de salto nem seu desempenho.*

*Mas o que ele não sabia era que pesquisadores haviam instalado um sensor eletrônico na altura de onde ficavam os sarrafos.*

*O resultado mostrado pelo sensor foi que na série de dez saltos a barra eletrônica só foi ultrapassada quatro vezes, ou seja, um índice bem abaixo do desempenho normal do atleta.*

- **Anexo 4 – Atividade 4 – Meu Projeto de Vida**

**Matriz *Effectuation***

<b>Projeto de Vida</b>	
<b>Propósito</b>	
<b>Pergunta</b>	<b>Resposta</b>
Qual a meta que desejo alcançar em 1 ano?	
<b><i>Effectuation</i> – 1 ano</b>	
<b>Pássaro na mão</b>	
<b>Pergunta</b>	<b>Resposta</b>
Quem eu sou? Suas características, gostos e habilidade que podem ajudar a alcançar sua meta.	
O que eu sei fazer? Minha formação, minhas competências e experiências que podem me ajudar a alcançar a meta almejada.	
Quem eu conheço? Cite sua rede de contatos pessoal – todas as pessoas que podem te apoiar no alcance da meta almejada.	
<b>Perda Tolerável</b>	
Faça uma análise clara de tempo e recursos financeiros que pode investir e, eventualmente, perder para o alcance da meta estabelecida.	
<b>Colcha de Retalhos</b>	
Quem você conhece que poderá ajudá-lo(a) a alcançar a meta estabelecida?	



### **Limonada**

Quais imprevistos podem surgir e o que fará diante deles?

### **Piloto no Avião**

Quais recursos, parcerias e imprevistos poderão ser usados no sentido de ajudar na concretização da meta estabelecida?

- **Anexo 5 – Atividade 4 – Meu Projeto de Vida**

### **A carpa**

*A carpa japonesa (Koi) tem a capacidade natural de crescer de acordo com o tamanho do seu ambiente. Assim, num pequeno tanque, ela geralmente não passa de cinco ou sete centímetros - mas pode atingir três vezes esse tamanho, se colocada num lago.*

*Da mesma maneira, as pessoas têm a tendência de crescer de acordo com o ambiente que os cerca. Só que, neste caso, não estamos falando de características físicas, mas de desenvolvimento emocional, espiritual e intelectual.*

*Enquanto a carpa é obrigada, para seu próprio bem, a aceitar os limites do seu mundo, nós estamos livres para estabelecer as fronteiras de nossos sonhos. Se somos um peixe maior do que o tanque em que fomos criados, em vez de nos adaptarmos a ele, devíamos buscar o oceano - mesmo que a adaptação inicial seja desconfortável e dolorosa.*

*Pense nisto: “existe um oceano esperando por vocês.”*

*Autor desconhecido*



- **Anexo 6 – Atividade de Encerramento**

**Ficha de Avaliação**

<b>Projeto de Vida! Você tem um?</b>					
<b>De 1 a 5, qual pontuação você atribui aos seguintes aspectos:</b>					
<b>Aspectos</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Criatividade					
Organização					
Apresentação					
Possibilidade de aplicação dos conhecimentos					
<b>O que você mais gostou?</b>					
<b>O que você gostaria que fosse melhor?</b>					
<b>Deixe seu e-mail ou número de WhatsApp para receber informações de outras Oficinas (opcional)</b>					









[www.sebrae.com.br](http://www.sebrae.com.br)  
0800 570 0800