

## Módulo 2

# Despertar para explorar o território das aptidões

Ensino Médio



**SEBRAE**

**EDUCAÇÃO  
EMPREENDEDORA  
SEBRAE**

Curso  
**Despertar**

© 2024. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de Minas Gerais – SEBRAE

## **TODOS OS DIREITOS RESERVADOS**

É permitida a reprodução total ou parcial deste material, desde que citada a fonte.

## **INFORMAÇÕES E CONTATOS**

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de Minas Gerais – SEBRAE

Unidade de Educação Empreendedora

Av. Barão Homem de Melo, 329, Nova Granada – CEP 30.341-285 – Belo Horizonte – MG

Telefone: 08005700800 Website: [www.sebraemg.com.br/minasgerais](http://www.sebraemg.com.br/minasgerais)

## **SEBRAE/MG**

### **Presidente do Conselho Deliberativo**

MARCELO DE SOUZA E SILVA

### **Diretor Superintendente**

AFONSO MARIA ROCHA

### **Diretor Técnico**

DOUGLAS AUGUSTO OLIVEIRA CABIDO

### **Diretor de Operações**

MARDEM MARCIO MAGALHAES

## **UNIDADE DE EDUCAÇÃO EMPREENDEDORA**

### **Gerente**

FABIANA RIBEIRO DE PINHO

### **Equipe Técnica**

WENDELL AURÉLIO RODRIGUES FERREIRA

JÉSSICA DE OLIVEIRA CARVALHO SANTOS

## **CONSULTORIA PEDAGÓGICA**

### **Designer da Experiência de Aprendizagem**

MANU BEZERRA

## **PRODUÇÃO DE CONTEÚDO**

### **Gestão de Projetos**

VANESSA VIANA

### **Design e Diagramação**

ANDERSON LUIZ BARBOSA ARAUJO

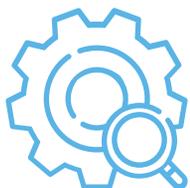
### **Redação e Locução**

MARIANNA FERRY

### **Revisão**

JULIA MAGALHÃES MATOS E SILVA

# Sumário



**Contextualizar**  
para aprender o que  
faz sentido.

Já parou para se perguntar o  
que é autoconfiança? \_\_\_\_\_ 02

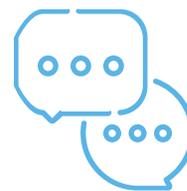
Hora de colocar em  
prática: Quem sou eu? \_\_\_\_\_ 04

Tabela do Autoconhecimento \_\_\_\_\_ 05

09 \_\_\_\_\_ Para oportunizar é  
preciso me conhecer

10 \_\_\_\_\_ Hora de colocar em prática:  
POV - oportunidades

11 \_\_\_\_\_ Rotina de pensamento:  
Círculos de ponto de vista



**Problematizar**  
para transformar  
desafios em  
oportunidades.



**Protagonizar**  
para ser autor da  
própria vida.

SWOT: Mapear é preciso \_\_\_\_\_ 14

Hora de colocar em prática: \_\_\_\_\_ 15

Mapear é preciso!  
Matriz SWOT \_\_\_\_\_ 17

SMART: Metrificar também  
é preciso \_\_\_\_\_ 18

Match com Especialistas \_\_\_\_\_ 21

## Módulo 2

# Despertar para explorar o território das aptidões

Ensino Médio

**SEBRAE**

**EDUCAÇÃO  
EMPREENDEDORA  
SEBRAE**

Curso  
**Despertar**

# O que é despertar para ser autor da própria vida?



"**Despertar para ser autor da própria vida**" é sobre tomar controle do próprio destino, vivendo de forma consciente e intencional. Despertar é reconhecer e assumir a responsabilidade pelas próprias escolhas, ações e resultados, ao invés de se deixar levar passivamente pelas circunstâncias ou pela vontade de outros.



**Já parou para pensar que você é o principal responsável pelo o rumo da sua vida?** Existem, claro, inúmeros fatores que irão orientar a sua jornada, como seus responsáveis, a própria escola e até mesmo seus colegas. Mas, na história da sua vida, é importante ser você quem segura o lápis e traça a escrita.



A jornada **Despertar para ser autor da própria vida** traz as ferramentas necessárias para que você crie realidades possíveis para si mesmo e vá além, entendendo como expandir o seu verdadeiro potencial. Aqui, você terá a oportunidade de testar seus conhecimentos, refletir sobre si mesmo e os elementos ao seu redor, conhecer novas formas de encarar seus sonhos e exercitar conceitos para viabilizar ideias. Sua jornada para despertar para ser autor da própria vida começa com esse caderno de exercícios e conceitos que chamaremos de *planner*.

# Vamos entender o Planner Despertar?

Existem várias formas de planner, algumas voltadas para a organização de tarefas, outras para o planejamento de ideias e projetos. O que elas têm em comum é ser uma **ferramenta para projetar o futuro através de ações, objetivos e momentos de aprendizagem**, permitindo que você tome controle da criação e direção de sua jornada pessoal! Este planner te ajudará a navegar o conteúdo dos módulos Despertar, além de ser um espaço para que você possa refletir e fazer anotações sobre sua visão, pensamentos e observações sobre os conteúdos desenvolvidos ao longo dessa jornada de autodescoberta pessoal e profissional.



## Ok, mas como é isso na prática?

A Jornada Despertar foi pensada para ser explorada livremente através de oito módulos. Dessa forma, é possível que o(a) professor(a) siga com o conteúdo de maneira sequencial (1, 2, 3, 4...) ou individual e esporádica, sem seguir uma ordem específica. Cada um dos oito módulos segue um propósito para contribuir com o seu desenvolvimento pessoal e profissional, exercitando o pensamento autorreflexivo e trabalhando conhecimentos fundamentais para te equipar com as ferramentas necessárias para que você navegue pelos rumos que escolher seguir, tirando o melhor de cada oportunidade. Conheça os oito módulos da Jornada Despertar:



Despertar  
meu eu



Despertar para  
explorar o território  
das aptidões.



Despertar para  
projetar meus  
sonhos.



Despertar para  
descobrir amanhã  
inexplorados.



Despertar  
projetar  
ideias.



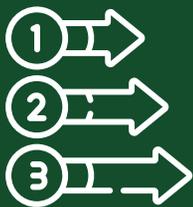
Despertar para  
criar  
possibilidades.



Despertar para  
impactar e  
transformar  
realidades.

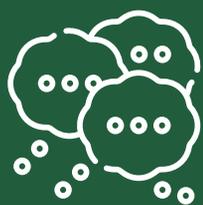


Despertar para  
expandir a  
inteligência coletiva.



Ao longo da Jornada Despertar, você perceberá que cada módulo conta com três etapas: **Contextualizar**, **Problematizar** e **Protagonizar**. Cada etapa foi pensada para que você, estudante, possa entender e praticar, por meio de experiências de aprendizagem, a temática apresentada de uma maneira natural, **contextualizando** o que será abordado, **problematizando** a forma como isso pode ser aplicado e **protagonizando** para trazer o conhecimento para sua própria vivência.

No *Planner* Despertar, você terá acesso a **ferramentas e experiências de aprendizagem** distribuídas ao longo do módulo, sendo ao menos uma para cada etapa – **Contextualizar**, **Problematizar** e **Protagonizar**. Você também poderá contar com espaços para suas anotações e comentários nas **páginas pontilhadas**. Use esses espaços para pontuar dúvidas, desenvolver as tarefas e até mesmo fazer reflexões sobre os temas propostos.



Cada módulo, além de **Contextualizar**, **Problematizar** e **Protagonizar**, também trará o que chamamos de **Rotina de Pensamento** – um exercício breve de reflexão para te auxiliar a entender com mais profundidade o conteúdo apresentado. O interessante aqui é lembrar que todas as rotinas apresentadas ao longo da Jornada Despertar podem ser aplicadas em múltiplos contextos na sua vida dentro e fora de sala de aula. Então visite-as sempre que sentir a necessidade de aprofundar para entender melhor algo na sua realidade.

**Agora que você já entende como funciona o planner e os módulos, hora de iniciar sua Jornada Despertar!**



Meu nome é: \_\_\_\_\_



Top 3 redes sociais do momento são...



Three empty speech bubble shapes for writing the top 3 social media networks.

Depois do ensino médio eu vou...

A large empty white box for writing plans after high school.

Em 5 anos eu me vejo...

A large empty white box for writing where they see themselves in 5 years.



Top 3 influenciadores que eu sigo:

Three empty speech bubble shapes for writing the top 3 influencers followed.

Uma frase sobre desenvolver habilidades que me inspira:



A large empty white box for writing an inspiring phrase about developing skills.



Em uma palavra,  
despertar para explorar o território das aptidões é..

## Conheça...



Alguém que é exemplo  
no que faz:



Um talento que tenho:



Minha meta  
para esse ano:



Uma habilidade que  
posso melhorar:



Uma habilidade que  
sou bom:



Um talento que  
gostaria de ter:



Pensando em habilidades, cole imagens recortadas  
e desenhos nos campos abaixo para responder!

Hoje eu sou...

Despertarei para ser...

## Módulo 2

# Despertar para explorar o território das aptidões

### Já pensou em despertar suas habilidades para identificar oportunidades?

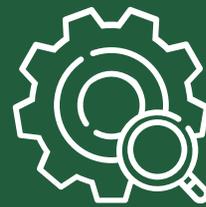
Desbravar caminhos para o autoconhecimento é uma jornada para descobrir seu verdadeiro potencial e lugar no mundo! Se entender melhor é um desafio, por isso, contar com conhecimentos, técnicas e ferramentas como apoio, pode fazer toda a diferença ao aprender sobre si mesmo e o mundo ao seu redor. Hora de se conhecer para identificar oportunidades!

Ao explorar seus territórios, descubra o super-herói que vive em você! Quando você reconhece seus talentos e limitações, e combina-os com uma mentalidade empreendedora, você pode transformar desafios em oportunidades e causar um impacto positivo no mundo. Assim, poderá despertar para identificar oportunidades de melhorar a si mesmo e o mundo!



***Start: despertar para explorar o território das aptidões!***

# Contextualizar



para aprender o que faz sentido

Para entender como começar essa jornada da autodescoberta e delinear suas potências, vamos introduzir e contextualizar conceitos autoconfiança e organização para que você possa iniciar seu caminho com o pé direito. Agora, você terá a oportunidade de perceber aquilo que te torna único!



## Já parou para se perguntar o que é autoconfiança?

Parece simples, mas entender a importância da autoconfiança e do autoconhecimento é chave para desbravar caminhos e explorar o território das aptidões. Confira o texto "Autoconfiança" de Ivan de Souza (*RockContent*) e vamos entender mais sobre esse tema!



## Autoconfiança

*A autoconfiança é definida como a habilidade que se tem de acreditar que você é capaz de realizar algo da melhor maneira possível. Por mais desafiante que seja a tarefa ou o cliente, a pessoa confia que fará uma entrega adequada e dentro do prazo.*

*Um profissional autoconfiante sabe o que precisa ser feito e sente autonomia no trabalho, não esperando as ordens diretas de um superior para executar sua função. Se for preciso, ele ainda tem autossuficiência para modificar ou inovar a tarefa, beneficiando o negócio como um todo.*

*Aqui, é importante destacar que a autoconfiança se diverge do egocentrismo. Pessoas egocêntricas são centradas em si mesmas e não costumam abrir mão de suas opiniões. Assim, elas não enxergam as necessidades dos outros e acreditam que todos devam suprir as suas. Também costumam ser arrogantes, crendo que apenas as suas ideias têm valor.*

*Ao trabalhar em equipe, é preciso equilíbrio entre a arrogância e a total falta de confiança em si.*

## Vamos refletir?

Sintetize em uma frase o que você entendeu do texto que acabou de ler:

# Dona de Mim: a confiança de ser quem se é

“Dona de mim”, da cantora Iza, é uma música que age como uma oportunidade para quem escuta parar e pensar sobre si mesmo. Tendo seu “jeitinho” próprio como base, você pode se colocar diante dos desafios com confiança e segurança em sua autenticidade!

Dê uma olhada nesse trecho da letra:

Já me perdi tentando me encontrar  
Já fui embora querendo nem voltar  
Penso duas vezes antes de falar  
Porque a vida é louca, mano  
A vida é louca

Sempre fiquei quieta, agora vou falar  
Se você tem boca, aprende a usar  
Sei do meu valor e a cotação é dólar  
Porque a vida é louca, mano  
A vida é louca

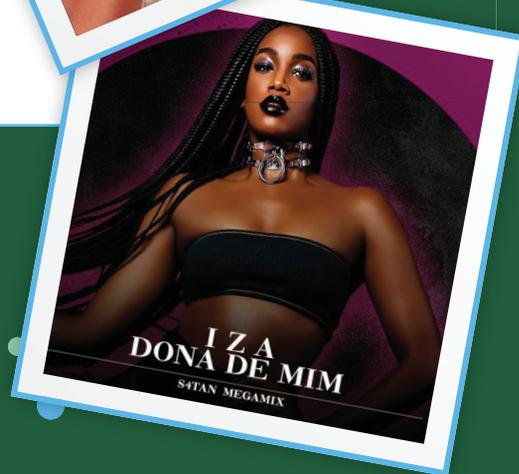
Me perdi pelo caminho  
Mas não paro não  
Já chorei mares e rios  
Mas não afogo não

Sempre dou o meu jeitin  
É bruto, mas é com carin  
Porque Deus me fez assim  
Dona de mim

Deixo a minha fé guiar  
Sei que um dia chego lá  
Porque Deus me fez assim  
Dona de mim

Já não me importa a sua  
opinião  
O seu conceito não altera a  
minha visão

Foi tanto sim, que agora  
digo não  
Porque a vida é louca, mano  
A vida é louca



## Mas e aí: Qual é seu jeitinho?

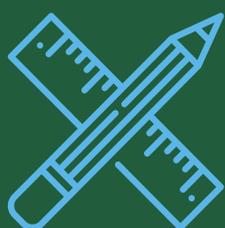
Refleta sobre quem você é para despertar para **futuros possíveis** e escreva algo em você que seja único:



## Você sabe o que são Futuros Possíveis?

É a ideia de que existem diversas trajetórias e cenários que podem se desdobrar no futuro, dependendo de uma série de variáveis, escolhas e eventos. Reconhecer futuros possíveis incentiva a flexibilidade, adaptabilidade e a consideração de diferentes cenários, ao antecipar e se preparar para o que está por vir.

Para projetar e desenhar o próprio futuro, é fundamental que você tenha uma boa ideia de quem você é. O processo de autoconhecimento é subjetivo e complexo, sempre em transformação e nunca com um ponto final. Mas é chave para pensar em possibilidades diferentes sobre o amanhã.



## Hora de colocar em prática: Quem sou eu?

Essa experiência foi inspirada em uma trend do *TikTok* e *Instagram* e é bem simples: compartilhe frases curtas e adjetivos que revelem suas características mais marcantes, tanto pessoais, quanto profissionais. Confira alguns exemplos dessa trend e comece a explorar sua identidade de forma criativa e leve!



Confira alguns exemplos dessa trend e comece a explorar sua identidade de forma criativa e leve!



Confira cuidadosamente as orientações a seguir para realizar a experiência de aprendizagem!



## Instruções



### 1 Quem sou eu?:

Durante alguns minutos, reflita sobre as seguintes questões: quem sou eu? Quais são meus gostos pessoais? Quais são as minhas habilidades únicas? No que preciso melhorar?



### 2 Autorretrato:

Pegue uma folha de papel, recortes de revista, lápis e canetas. Desenhe no centro um autorretrato, procurando se representar da forma que sinta ser mais próximo de como você se vê. Cada detalhe importa!



### 3 Frases que definem:

Ao redor do autorretrato, escreva frases ou palavras que respondam às perguntas feitas no momento de reflexão. Procure focar naquilo que você sinta ser mais característico e único sobre você, não importa se for positivo ou negativo.



### 4 Aqui estou!:

O seu post está pronto! Que tal compartilhar com o resto da turma e comparar vivências?

## Um mapa de mim

Para se aprofundar no seu processo de autoconhecimento e no desenvolvimento da sua autoconfiança, faça um teste DISC. Desenvolvido originalmente por William Moulton Marston da Universidade de Harvard, esse tipo de teste é uma ferramenta que analisa a personalidade a partir da predominância de quatro estilos de comportamento:

### Dominância

Pessoas com alta pontuação nesta área tendem a ser assertivas, focadas em resultados e orientadas para a ação. Elas geralmente preferem liderar e enfrentar desafios de maneira direta.

### Influência

Indivíduos influentes são sociáveis, persuasivos e gostam de interagir uns com os outros. Tendem a ser otimistas, criativos e excelentes em construir relacionamentos.

# EStabilidade

Pessoas com uma forte inclinação para a estabilidade são cooperativas, pacientes e valorizam a harmonia. Elas geralmente são confiáveis, consistentes e preferem ambientes de trabalho estáveis.

# Conformidade

A conformidade está associada a pessoas que valorizam a precisão, a ordem e a qualidade. Elas são analíticas, detalhistas e têm um foco especial em seguir procedimentos.

Compreender sobre seu teste **DISC** pode te ajudar a ver como você se coloca diante de outras pessoas, podendo assim melhorar seu jeito de se comunicar e de colaborar com outros em cenários de grupo. Para realizar seu teste **DISC**, utilizaremos o aplicativo **Deepfy**, que conta com uma versão própria do teste. Confira cuidadosamente as orientações a seguir!





## Instruções



### 1 Conhecendo a plataforma:

Baixe o app *Deepfy* na loja de aplicativos de sua preferência. Faça o cadastro com uma conta de e-mail pessoal e intransferível.

Clique no **Menu**, e em seguida em **Parcerias** e utilize o código **Despertar**.



### 2 Realize o teste DISC

Responda atentamente às perguntas para mapeamento do perfil comportamental.



### 3 Leia o relatório:

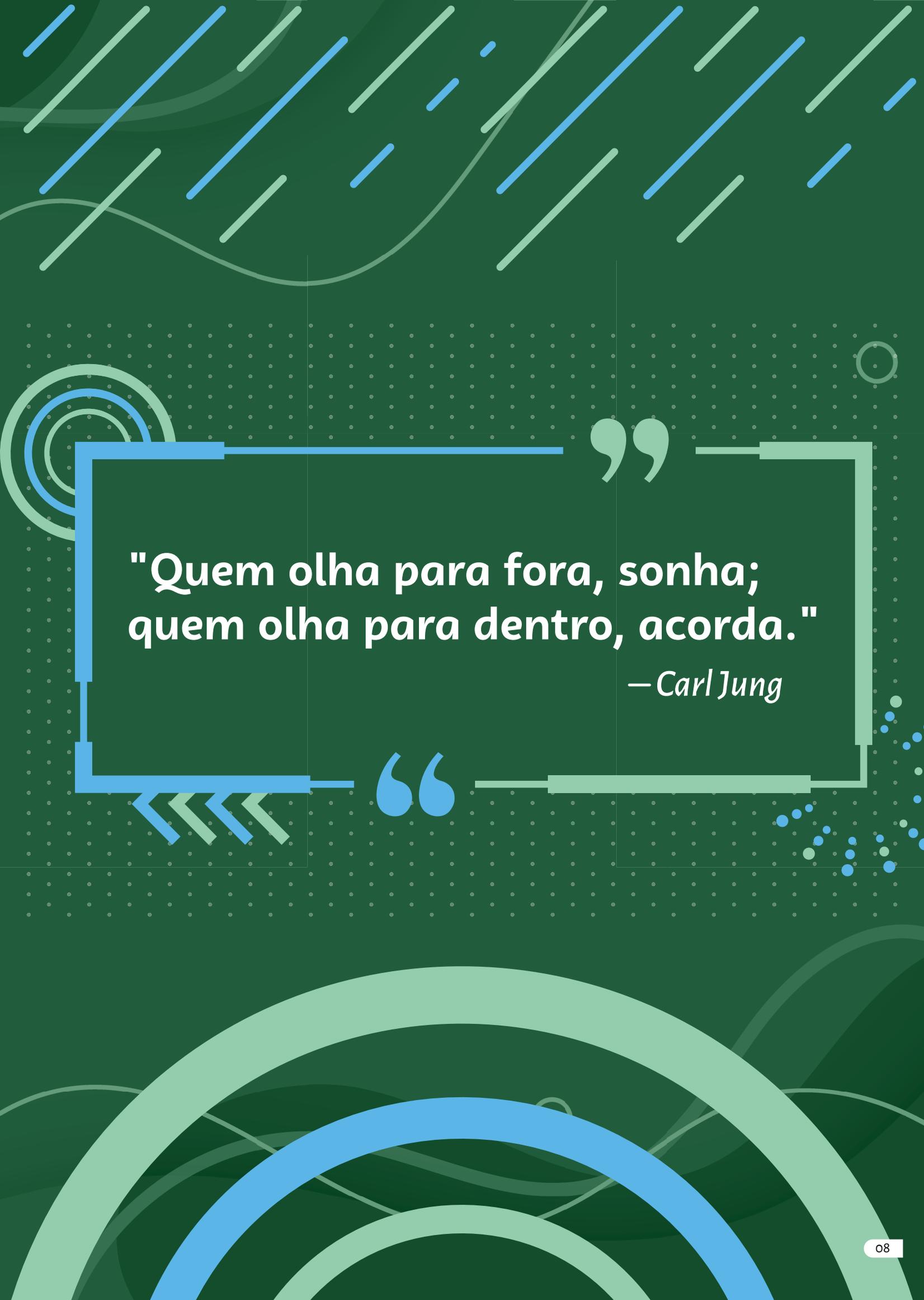
Você agora terá acesso ao seu relatório comportamental. Analise com atenção o resultado para ter uma melhor compreensão de quem você é!



## Você sabe o que é um Projeto de Vida?

Refletir sobre seu Projeto de Vida é um momento para desconstruir preconceitos e concepções construídos socialmente, de forma a traçar objetivos e aspirações em sua vida pessoal e profissional sem esquecer do seu lugar no mundo e sua responsabilidade com o coletivo.

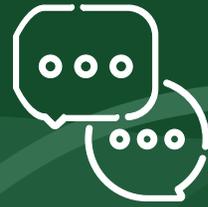




"Quem olha para fora, sonha;  
quem olha para dentro, acorda."

— *Carl Jung*

# Problematizar



para transformar desafios em oportunidades

Para transformar desafios em oportunidades a partir das suas características marcantes, chegou o momento de identificar caminhos e problematizar pontos para que sua jornada forme um propósito. Aqui, você terá a chance de olhar para si mesmo e entender como transformar o autoconhecimento na porta de entrada para a inovação.

## Para oportunizar é preciso me conhecer

Despertar para entender a si mesmo, é abrir portas para ver oportunidades únicas que só você pode ver! É uma forma de usar sua perspectiva singular para encontrar soluções criativas e caminhos inovadores.

**Desvende como isso pode ser feito na prática:** confira um pouco mais sobre o criador do Facebook no texto “Você conhece Mark Zuckerberg?”, e inspire-se em como ele transformou suas habilidades em oportunidades gigantescas!

### Você conhece Mark Zuckerberg?

*Mark Zuckerberg conseguiu enxergar uma oportunidade quando era ainda bem novo, enquanto cursava a universidade de Harvard, por volta de seus 19 anos. Ainda jovem, Mark viu nas interações on-line uma maneira de se comunicar com mais pessoas dentro da universidade.*

*Mark Zuckerberg demonstrou compreender suas habilidades, paixões e objetivos desde cedo. Assim, ainda bastante jovem, junto de mais 4 amigos de quarto, Andrew McCollum, Eduardo Saverin, Chris Hughes e Dustin Moskovitz, enxergam uma oportunidade e, juntos, lançaram o Facebook. Inicialmente a rede social era exclusiva para a universidade de Harvard, para a comunicação entre os estudantes, mas logo a ideia de uma rede on-line que ligasse todas as pessoas se expandiu, chegando a outras universidades e, claro, ao público em geral.*

*Tudo isso foi possível pois Mark Zuckerberg conseguiu, desde cedo, se autoconhecer, observando seus pontos fortes e suas fraquezas. Embora a vida pessoal dele não seja amplamente conhecida, Mark já mencionou em entrevistas ao longo dos anos sobre alguns insights de seu autoconhecimento e como ele conseguiu e consegue aplicar esse autoconhecimento pessoal em um negócio tão próspero quanto o Facebook. Alguns pontos de destaque são:*



**Visão e Propósito:** Mark Zuckerberg sempre deixou clara a missão do Facebook de conectar o mundo e proporcionar uma comunidade global. Esse foco em conectar pessoas e criar uma plataforma de comunicação significativa reflete não apenas uma visão de negócios, mas também seus próprios valores e crenças sobre o poder da conectividade.



**Aprendizado Contínuo:** Mark deixa clara a importância do aprendizado contínuo e da adaptação às mudanças. Através do autoconhecimento, Zuckerberg reconheceu a necessidade de se manter atualizado e evoluir tanto como líder, quanto como empresa para enfrentar os desafios em constante mudança do setor de tecnologia.



**Resiliência:** Mark enfrentou e enfrenta críticas e desafios diariamente, e ainda assim demonstra resiliência para enfrentá-las. O autoconhecimento muitas vezes envolve a capacidade de enfrentar adversidades, aprender com elas e crescer. Mark já destacou a importância de aprender com os erros e continuar a melhorar, tanto pessoal, quanto profissionalmente.



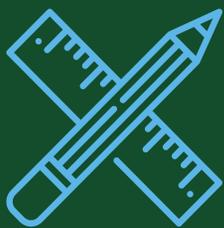
**Equilíbrio entre trabalho e vida:** Mark Zuckerberg já mencionou também a importância de equilibrar trabalho e vida pessoal. O autoconhecimento nessa área pode envolver a compreensão das próprias limitações, necessidades e a busca por um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal.

O autoconhecimento foi uma das chaves para o sucesso de Mark Zuckerberg, que hoje é um dos CEOs mais influentes do mundo, dono não apenas do Facebook, mas também do Instagram e do WhatsApp.



## Vamos refletir?

Sintetize em uma frase o que você entendeu do texto que acabou de ler:



# Hora de colocar em prática: POV - oportunidades

Assim como feito na história de Mark Zuckerberg, é possível explorar oportunidades a partir daquilo que te torna único. Utilize a rotina de pensamento “**Círculos de ponto de vista**” para considerar como seu POV (point of view, “ponto de vista” em inglês) pode te permitir ver diferentes oportunidades!



## Rotina de pensamento: **Círculos de ponto de vista** – uma rotina para explorar perspectivas.

A rotina de pensamento “Círculos de ponto de vista” foi desenvolvida pelo Project Zero da Harvard Graduate School of Education e tem como objetivo prover uma estrutura para um debate textual construído a partir de criar conexões, levantar perguntas, identificar pontos-chave e aplicar as reflexões para si mesmo. Vamos utilizar os círculos de ponto de vista para refletir sobre as oportunidades que te cercam a partir de seu ponto de vista!

### Instruções:

- 1 Idealize:**  
*Escreva ideias do que você considera serem oportunidades. (Ex: ser um influenciador digital.)*

---

---

---

---

- 2 Desenvolva:**  
*Escolha uma oportunidade para explicar e utilize o seguinte modelo de frase*

#### Estou pensando sobre...

*(insira aqui a oportunidade. Ex: ser um influenciador digital)*

---

---

---

---

---

#### Partindo do ponto de vista...

*(colocar aqui o ponto de vista de cada um. Ex: de mostrar minha vida cotidiana)*

---

---

---

---

---

**Penso que...**

*(descreva o que você acredita ser esta oportunidade.)*

---

---

---

---

---

**E me pergunto: ...?**

*(elabore uma pergunta a partir do seu ponto vista sobre essa oportunidade.)*

---

---

---

---

---

**3 Compartilhe:**

*Compare as perspectivas dentro do grupo. Reflitam sobre as diferenças e semelhanças que surgirem.*

---

---

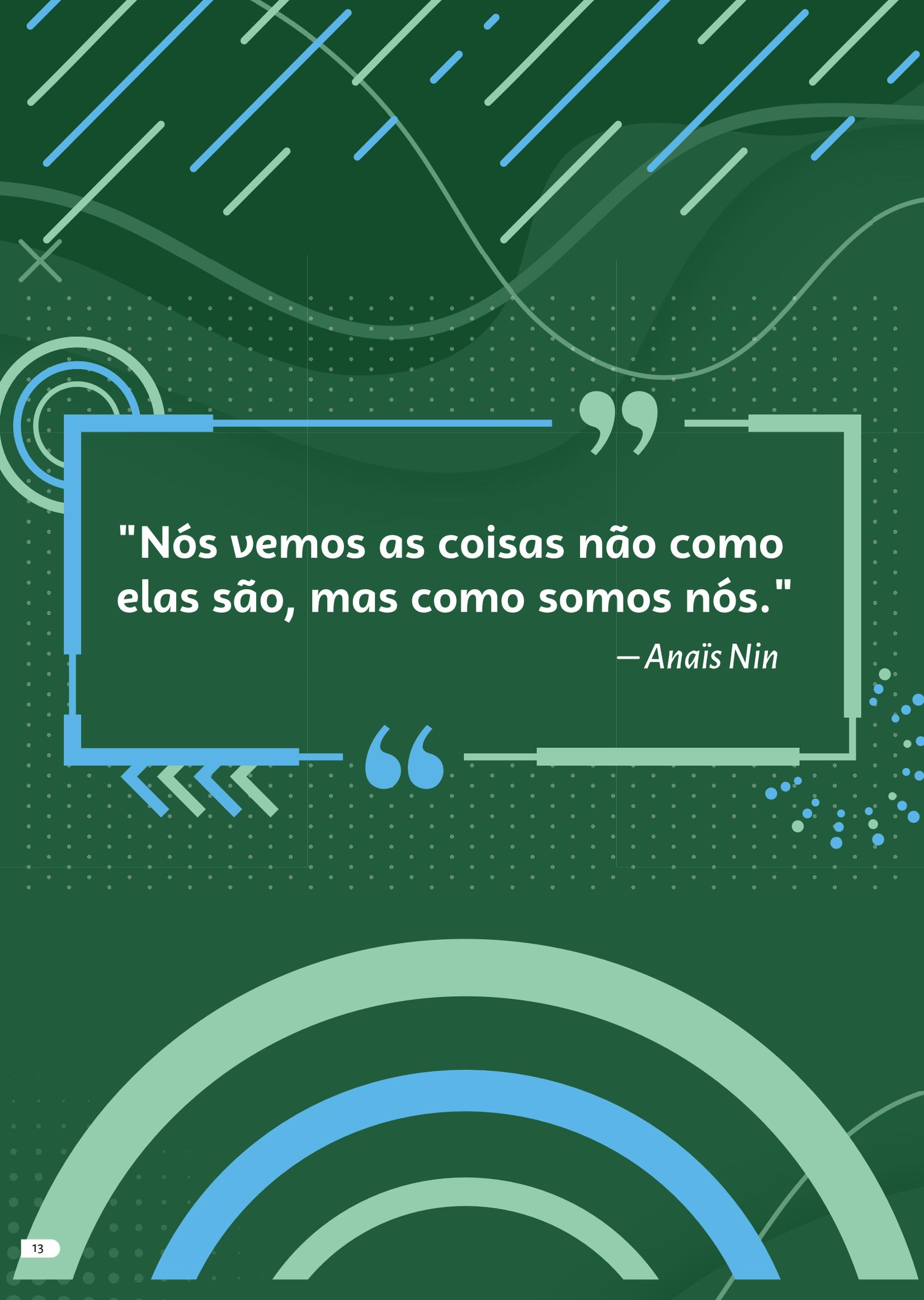
---

---

**Lembre-se: Esse é um momento de reflexão individual.**

*(Rotina de pensamento adaptada de Project zero – Harvard Graduate School of Education. Circle of Viewpoints: A routine for exploring perspectives, 2019)*





**"Nós vemos as coisas não como elas são, mas como somos nós."**

*— Anaïs Nin*

# Protagonizar



para ser autor da própria vida

Para ser autor da própria vida, é importante desenvolver soluções que possam ser aplicadas na sua realidade. É hora de criar caminhos possíveis para protagonizar sua história a partir do autoconhecimento. Agora, você terá a oportunidade de reconhecer suas aptidões e traçar metas para alcançar seus objetivos.

## SWOT: Mapear é preciso

Já dá para riscar “se conhecer melhor” da lista de tarefas! Mas como usar esse conhecimento a seu favor? Vamos mergulhar no uso da análise SWOT, uma ferramenta incrível que te ajudará a potencializar seus pontos fortes e superar as limitações. Prepare-se para transformar suas capacidades em conquistas!

Análise SWOT (sigla em inglês para *Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*) é uma ferramenta de gestão que, através da análise de uma questão ou situação, pode indicar qual o melhor caminho a seguir. Essa análise se dá a partir do levantamento de:

Essa técnica é muito utilizada no meio empresarial, mas pode ser aplicada tanto para problemas do dia a dia, quanto como base de um momento de autoconhecimento.

Essa técnica é muito utilizada no meio empresarial, mas pode ser aplicada tanto para problemas do dia a dia, quanto como base de um momento de autoconhecimento.

# S

**Pontos fortes**  
(Strengths).

# W

**Pontos fracos**  
(Weaknesses).

# O

**Oportunidades que essa questão oferece**  
(Opportunities).

# T

**Ameaças que podem te impedir**  
(Threats)



# Hora de colocar em prática: Mapear é preciso!

Já parou para pensar em como suas experiências e sua personalidade moldam quem você é? Olhe mais a fundo de si mesmo com a experiência "**Mapear é preciso!**" Use seu "**teste comportamental no Deepfy**" e seu modelo "**Quem sou eu?**" para criar seu próprio mapa **SWOT**. Chegou o momento de identificar seus pontos fortes, descobrir áreas a melhorar, explorar oportunidades e ficar de olho nos desafios. Siga as orientações abaixo e comece a mapear o seu caminho rumo a um universo de possibilidades!



## Instruções



### 1 Desenvolva seu mapa:

Comece observando o mapa SWOT para ser preenchido a seguir, considerando Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças.



### 2 Pense em Forças:

Pare e reflita sobre suas forças. Quais das suas características você considera sendo como forças ou vantagens no momento de tomar decisões?



### 3 Pense em Fraquezas:

Agora, reflita sobre suas fraquezas. Quais das suas características você considera como capaz de trazer desvantagens no momento de tomar decisões? Essa é uma oportunidade para ponderar sobre o que poderia ser melhorado.



### 4 Pense em Oportunidades:

Agora, pense sobre o seu ambiente, sobre aquilo que te rodeia. Quais oportunidades empreendedoras podem ser exploradas nesse espaço?



### 5 Pense em Ameaças:

Após pensar nas oportunidades, pense naquilo que pode ameaçá-las de alguma forma. O que pode dificultar a sua jornada no contexto que você gostaria de seguir?



### 6 Conclua seu mapa:

Você agora tem seu mapa SWOT pessoal. Não se esqueça de colocar sua foto no centro.

Confira, a seguir, um exemplo de Mapa SWOT com o Mark Zuckerberg, criador do Facebook. **Mas lembre-se:** esse mapa foi desenvolvido a partir de informações publicamente conhecidas e divulgadas sobre o empresário, e não é realmente representativo de sua pessoa privada.

## Força

**Visão Empreendedora:** demonstrou uma visão empreendedora única ao fundar o Facebook, a partir do zero.

## Fraquezas

**Concentração de Poder:** Uma das maiores fraquezas de Mark é a concentração significativa de poder de decisão em suas mãos, algo que já foi objeto de críticas e é considerada uma fraqueza potencial.



**Visão de futuro:** observando as interações dentro da universidade, Mark compreendeu que existia ali uma possibilidade de expandir a comunicação, sem que fosse necessário uma interação física para isso, utilizando a tecnologia a seu favor.

## Oportunidades

**Concorrência intensa:** Assim como Mark várias outras pessoas viram na tecnologia uma ponte para o sucesso e diversas outras redes sociais surgiram para competir com o Facebook.

## Ameaças



# SMART: Metrificar também é preciso

Outra ferramenta muito útil no processo de se descobrir e de alcançar oportunidades são as **Metas SMART!** Metas SMART (ou metas inteligentes, em inglês) é um conceito desenvolvido pelo consultor norte-americano George T. Doran, na década de 1980. Foi amplamente incorporado em práticas empreendedoras desde então e por isso existe em diversas versões.

Na versão original de Doran, uma meta SMART consiste em uma meta definida por uma série de critérios que a torna um objetivo mais eficiente, claro e realista. Essa estratégia auxilia empresas e corporações – e pessoas comuns na sua vida diária – a determinarem seus objetivos de forma mais completa e garantirem maior probabilidade de atingi-los.

Para isso utilizar essa metodologia, basta formular a meta considerando os critérios presentes na sigla SMART:

## S

### Específico

Especificar envolve detalhar o que se espera alcançar, ajudando a formular um plano de ação de fácil entendimento que favoreça a identificação dos recursos necessários e dos próximos passos a serem tomados.

## M

### Mensurável

Mensurar envolve avaliar o progresso feito até então, o quanto perto ou longe estou de alcançar aquilo que me propus executar. Assim, é possível estabelecer parâmetros para avaliar meu desempenho, como quantidades, percentuais, prazos etc., que atuarão como indicadores específicos.

## A

### Alcançável

A atingibilidade significa ser realista quanto ao possível cumprimento de um objetivo específico. É preciso ter em mente que a meta deva ser atingida, mesmo que seja desafiadora, promovendo a motivação sem levar à frustração.

## R

### Relevante

A relevância implica que deve existir uma razão intencional para manter o engajamento e a determinação, sobretudo quando houver distrações que podem desviar o seu foco do cumprimento daquela meta. Esse critério assegura que o esforço desempenhado para cumprir aquilo é significativo e trará o resultado desejado.

## T

### Temporal

A temporalidade diz sobre estabelecer um prazo específico para o cumprimento da meta, criando um senso de urgência que ajuda na organização do tempo e dos recursos que serão aplicados. Limitar o tempo promove a definição de marcos que ajudam a avaliar se a meta está caminhando para o seu cumprimento.

A metodologia SMART pode ser um quebra-cabeça! Então para descomplicar, confira alguns exemplos do que seria uma meta feita sem a metodologia e uma meta verdadeiramente SMART:



### Meta para Desenvolvimento Pessoal:

**Não SMART:** "Melhorar minhas habilidades de comunicação."

**SMART:** "Participar de um curso de oratória (específico) por três meses (temporizado), praticando discursos semanais (mensurável e alcançável) para ganhar confiança ao me expressar em público (relevante)."



### Meta Acadêmica:

**Não SMART:** "Ficar melhor em matemática."

**SMART:** "Atingir uma média de 85% nas próximas avaliações de matemática (específico, mensurável e alcançável) até o final do trimestre (temporizado), revisando diariamente por pelo menos 30 minutos (relevante)."



### Meta de Saúde e Bem-Estar:

**Não SMART:** "Fazer mais exercícios."

**SMART:** "Realizar pelo menos 30 minutos de atividade física, como caminhada ou corrida, cinco vezes por semana (específico, mensurável, alcançável e temporizado) para melhorar minha saúde cardiovascular e aumentar a energia diária (relevante)."



### Meta de Envolvimento Social:

**Não SMART:** "Ser mais social."

**SMART:** "Participar de pelo menos um clube ou atividade extracurricular na escola a cada semana (específico, mensurável e alcançável) durante o próximo semestre (temporizado) para expandir meu círculo social e desenvolver novas amizades (relevante)."



### Teste seus conhecimentos com o Quiz SMART!

Veja se você está mesmo craque em identificar uma meta SMART ao completar o Quiz SMART. Acesse o quiz por meio do QR Code, leia cada questão com cuidado e selecione a alternativa que representa uma verdadeira meta SMART. Se precisar, utilize os Flashcards Metas SMART como apoio.



# Vamos colocar em prática?

Use o espaço a seguir para listar 3 metas SMART que você pretende cumprir este ano!

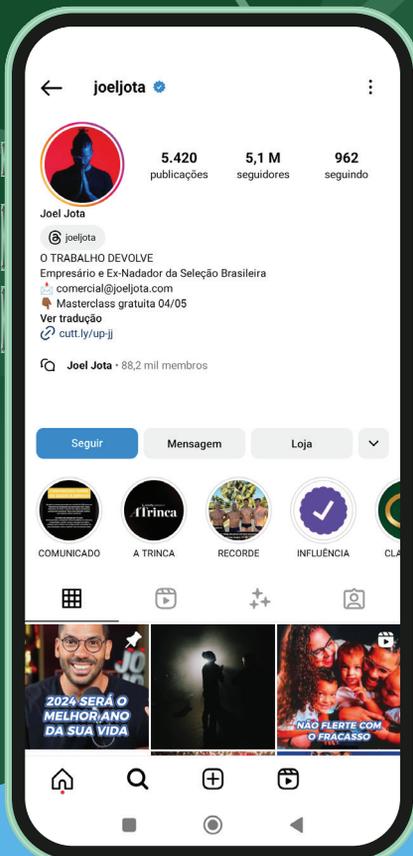


# Match com Especialistas

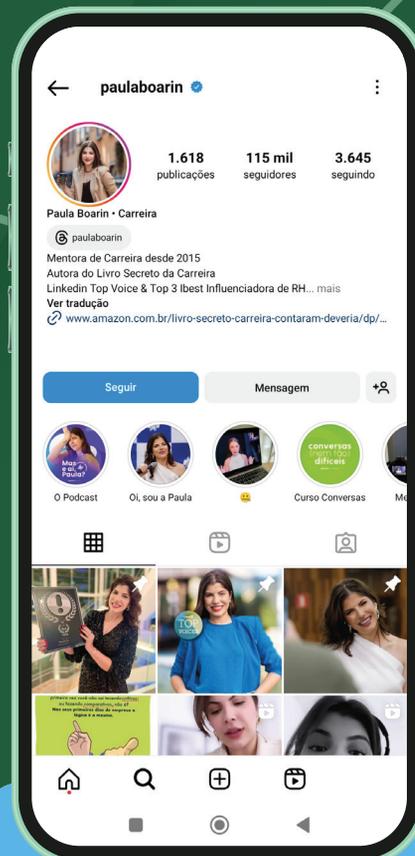
Para continuar sua jornada sobre **autoconfiança** e o **reconhecimento de suas próprias habilidades para perceber oportunidades**, confira esses especialistas no assunto e dê match nas redes sociais!



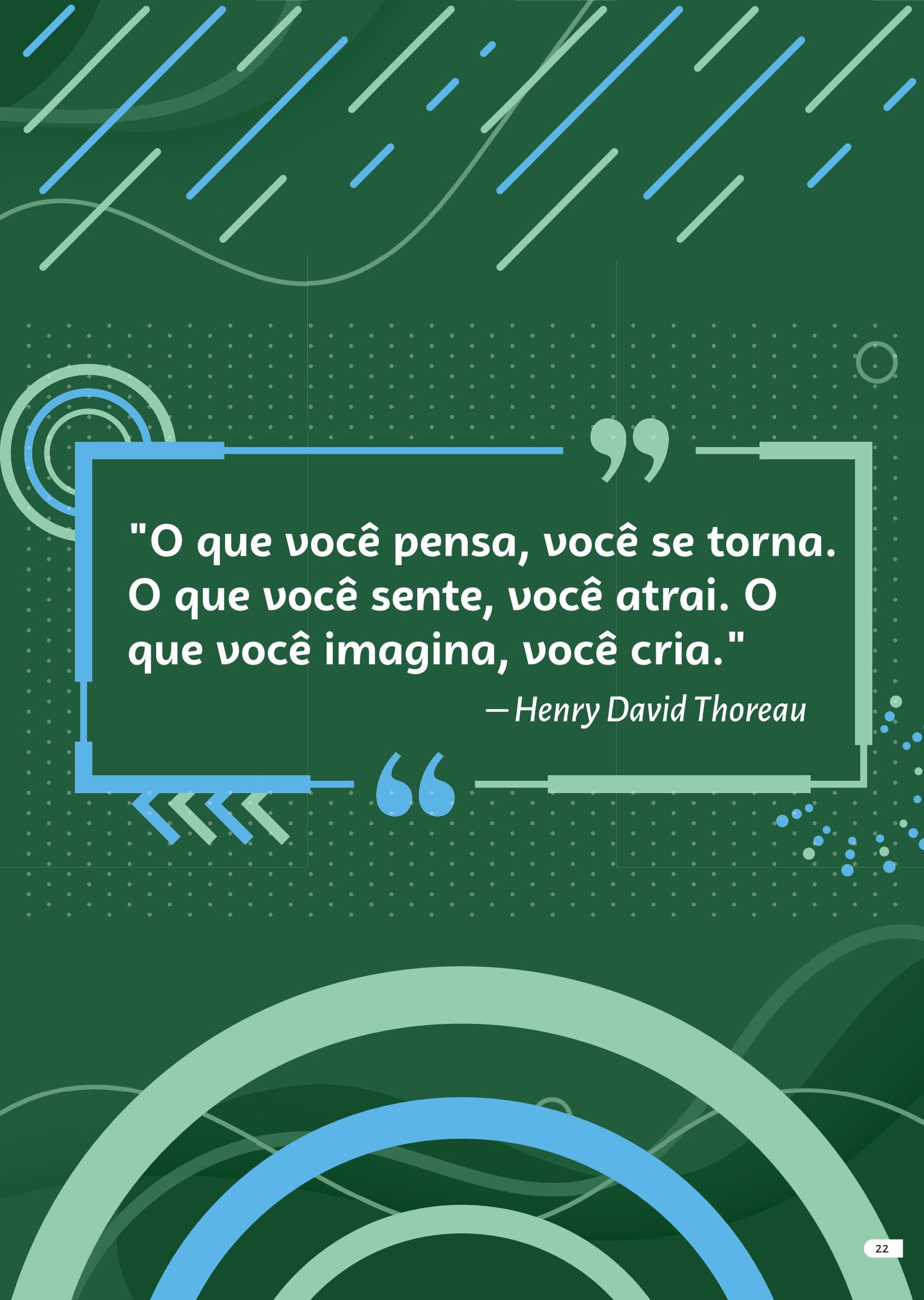
**Rafael Sommerfeld**  
*@rafael.sommerfeld*



**Joel Jota**  
*@joeljota*



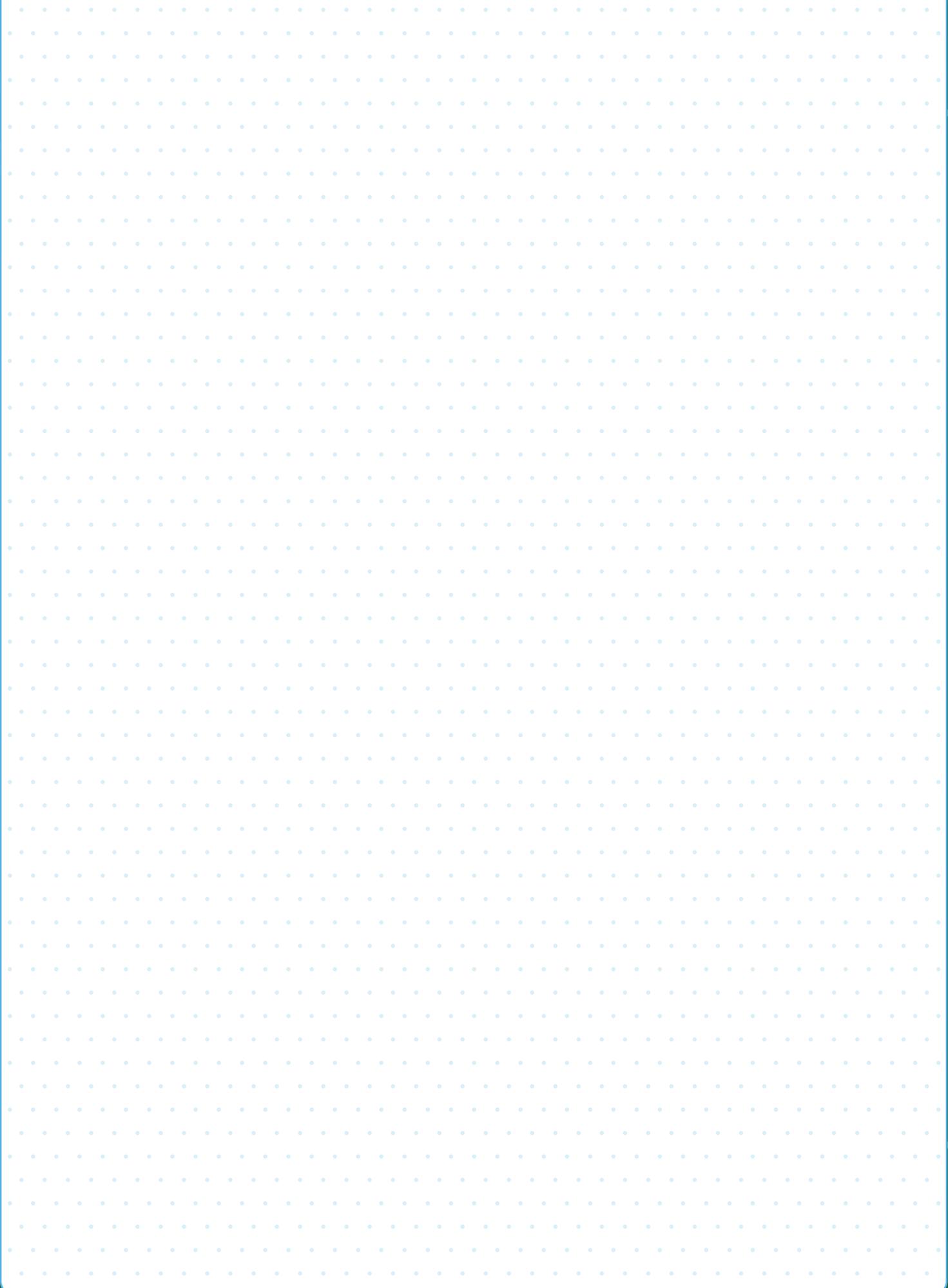
**Paula Boarin**  
*@paulaboarin*

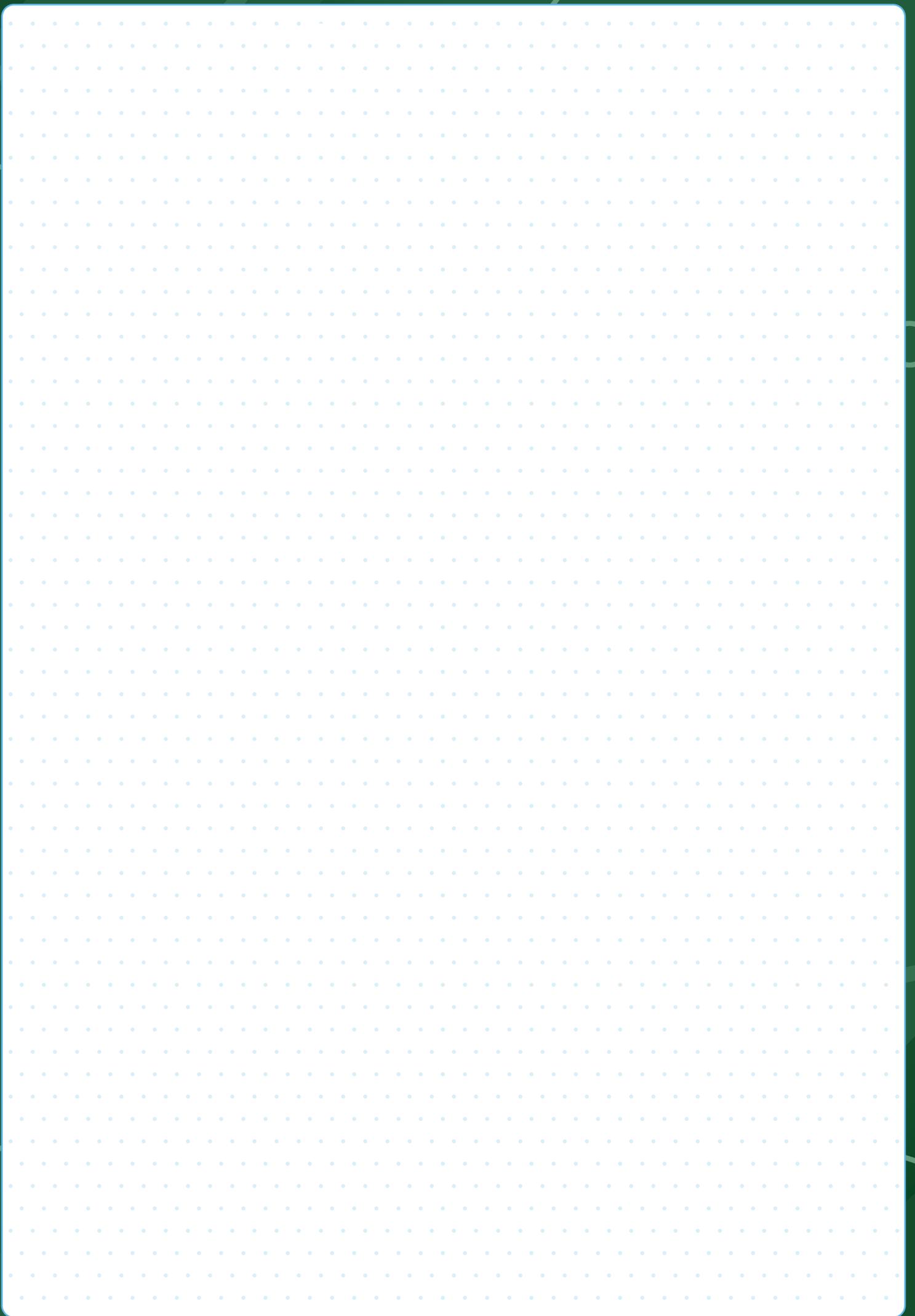


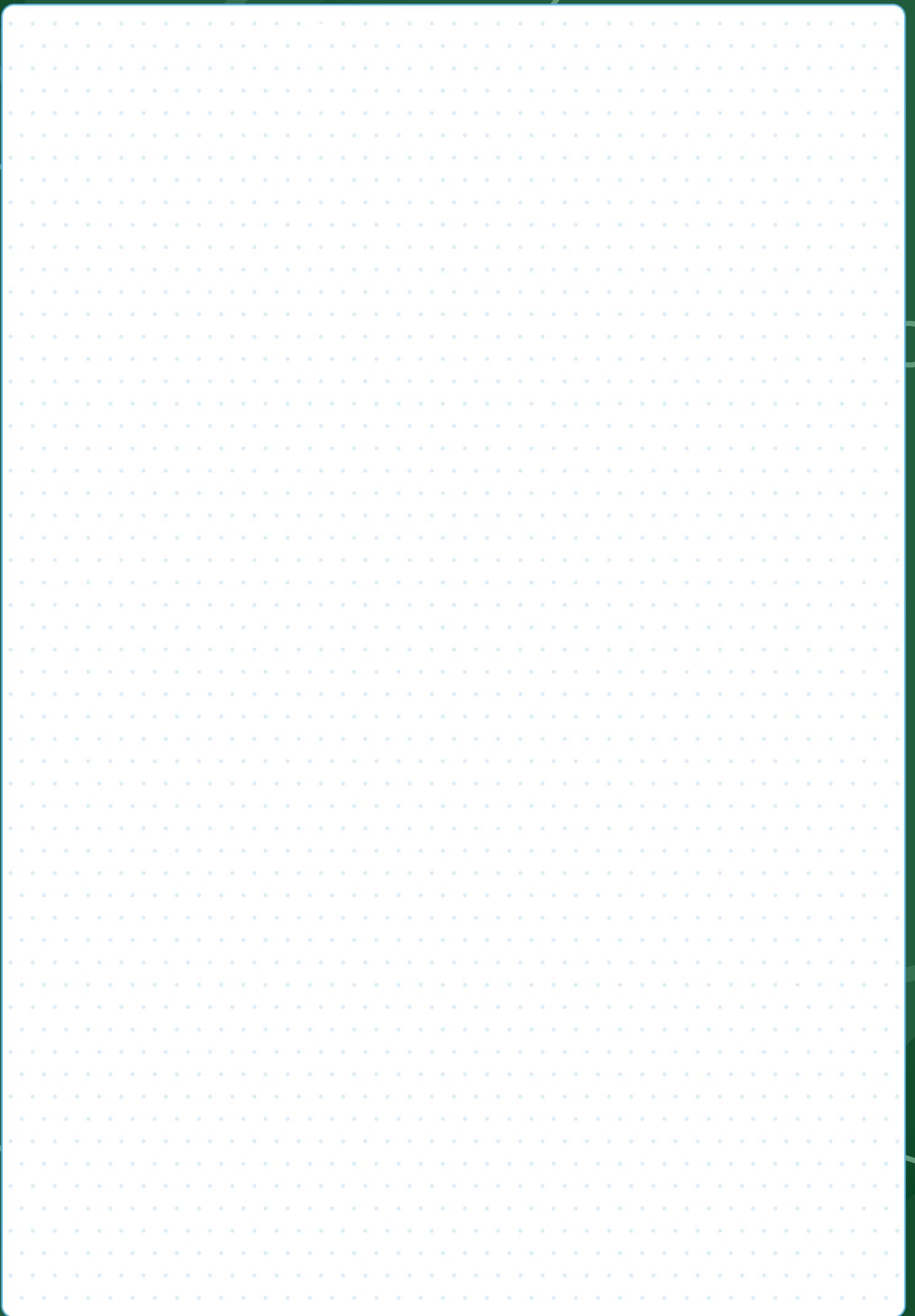
"O que você pensa, você se torna.  
O que você sente, você atrai. O  
que você imagina, você cria."

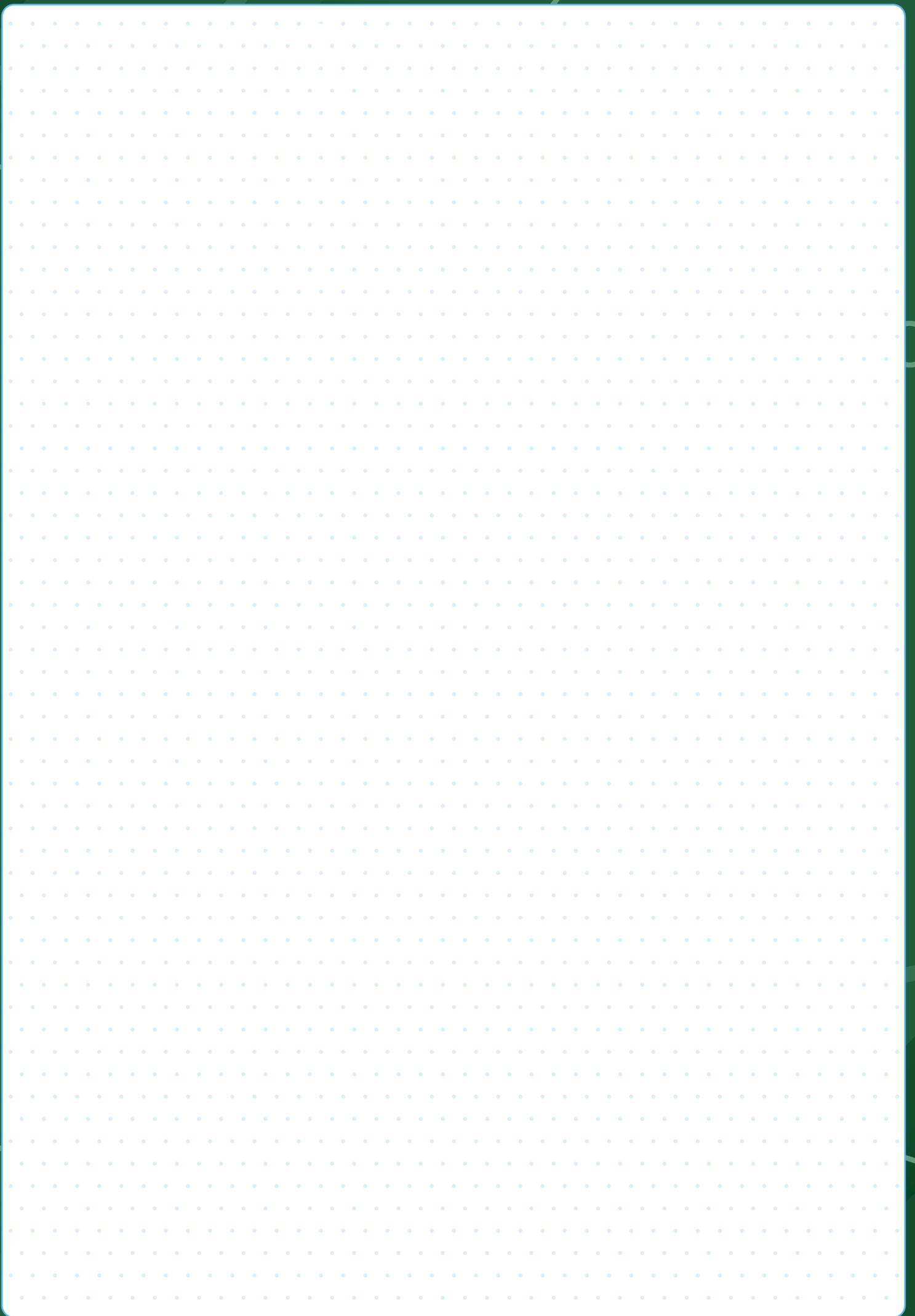
— *Henry David Thoreau*

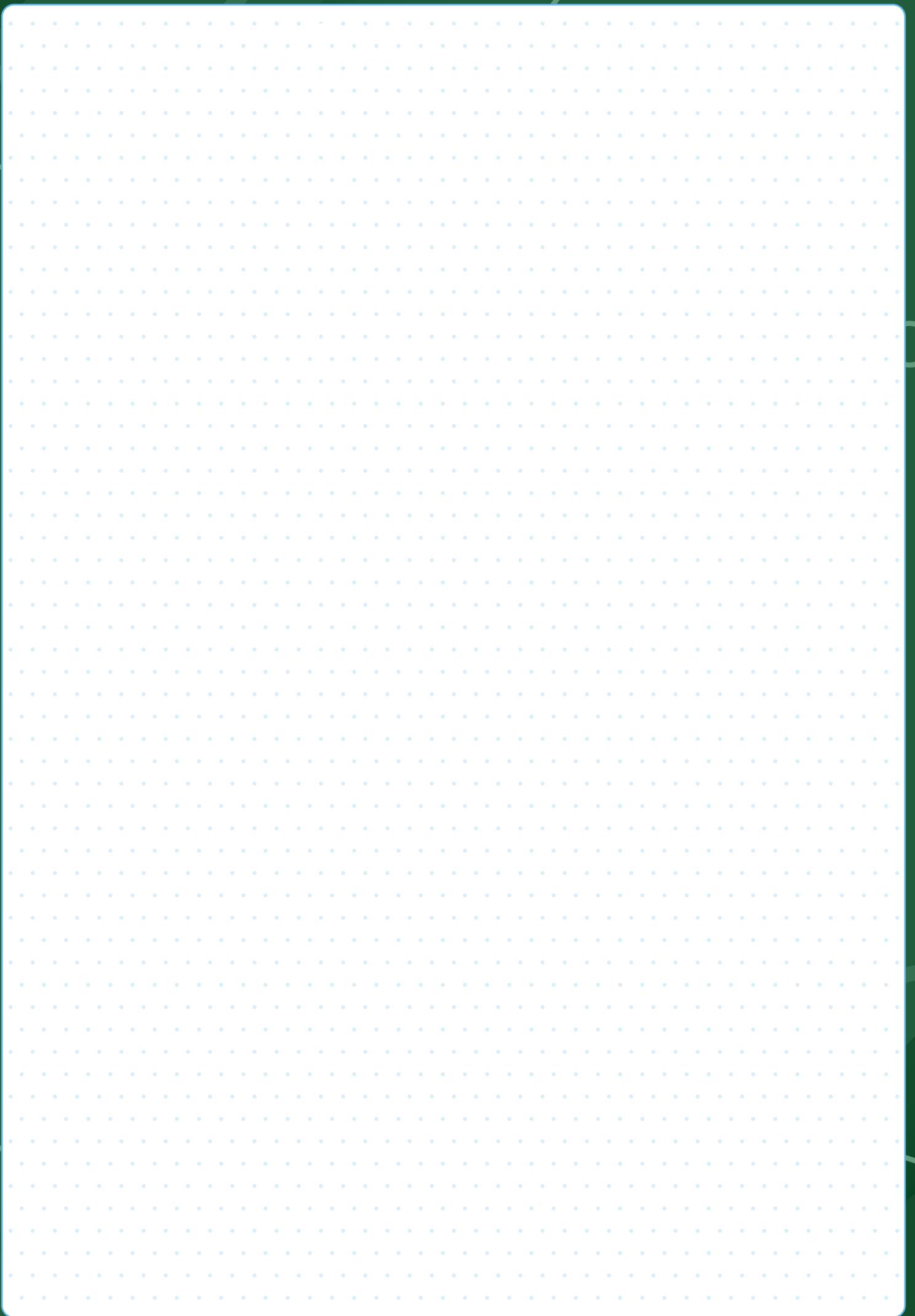
**Desperte para refletir, anotar, criar, ser único!**

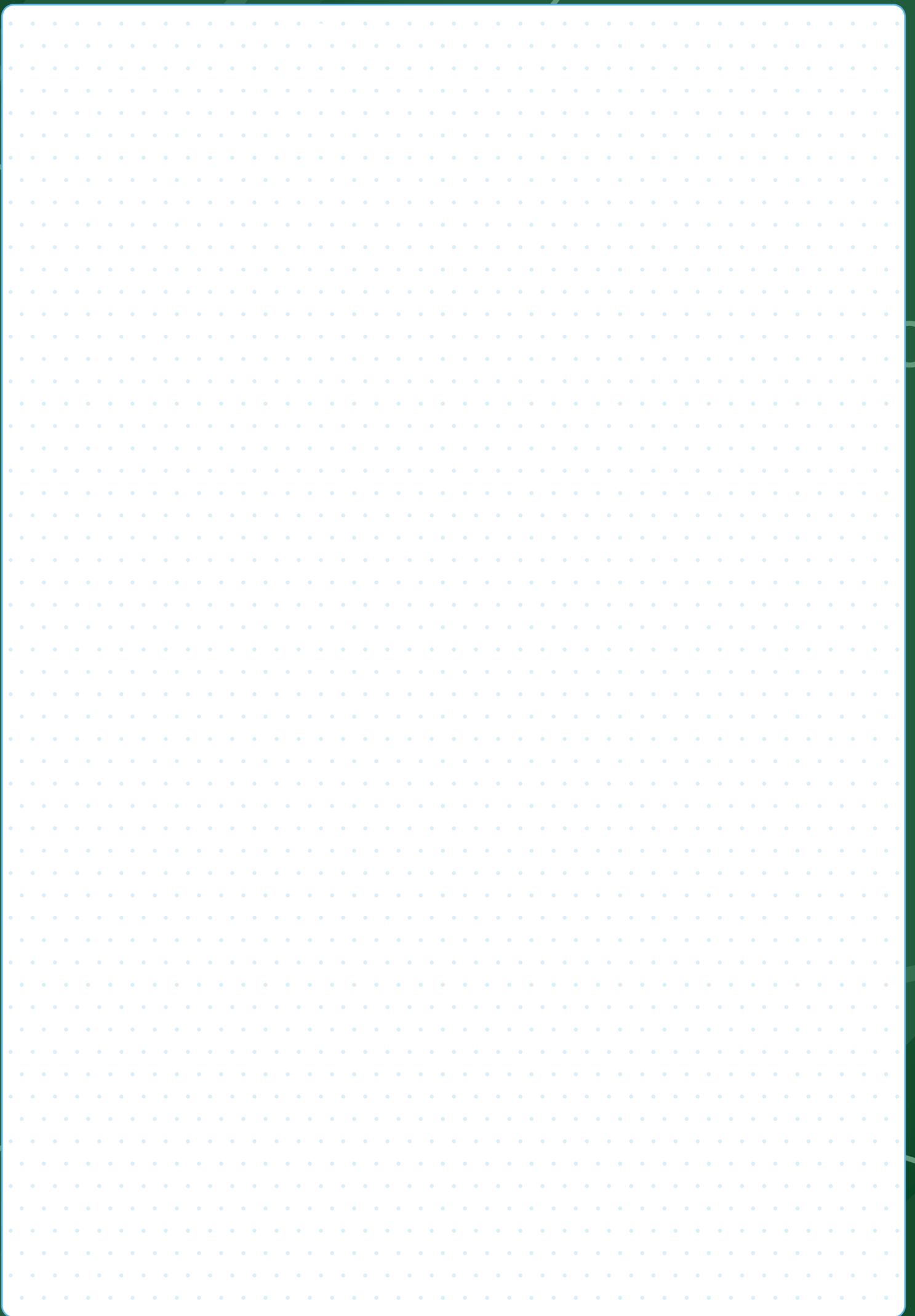


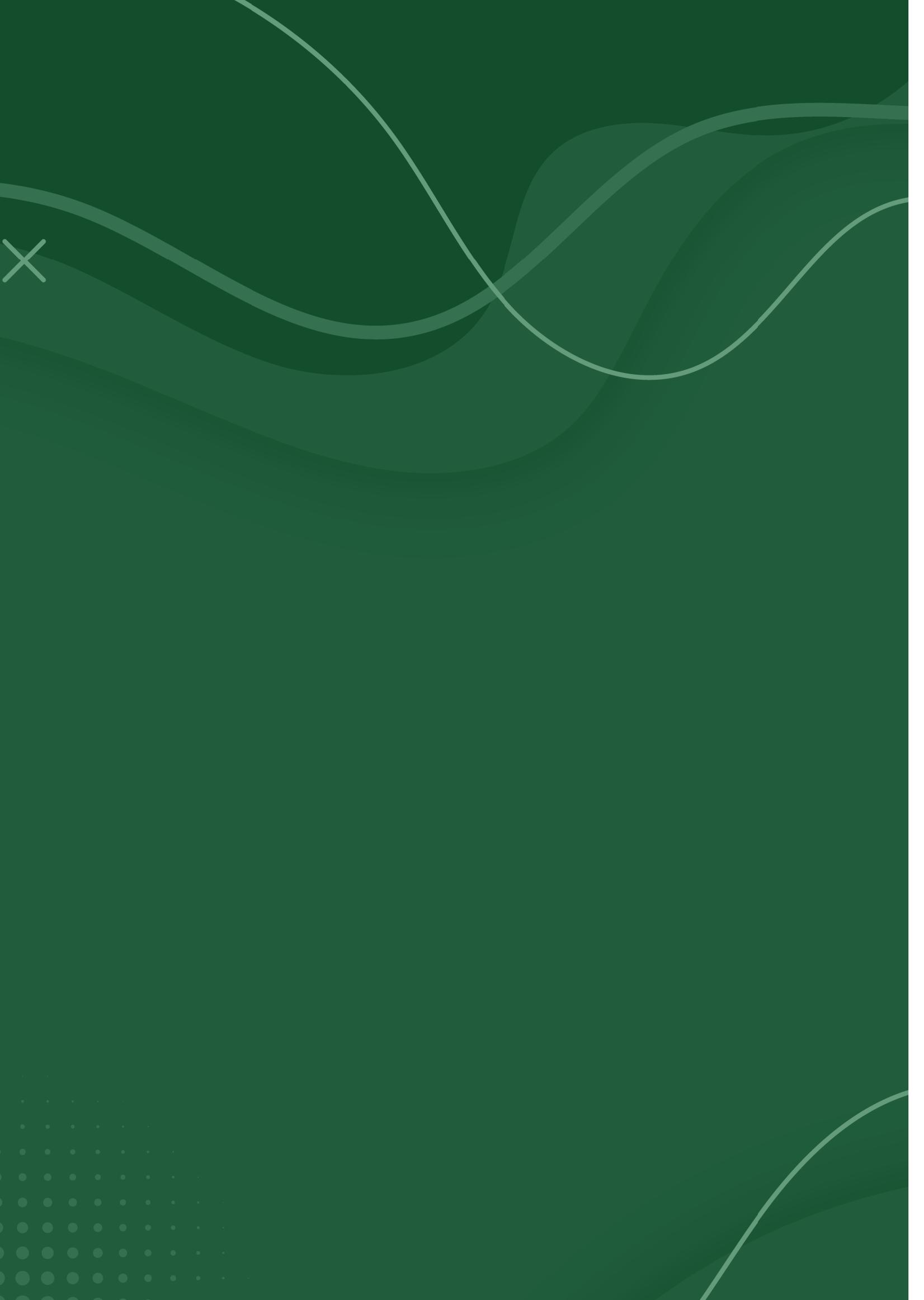














**EDUCAÇÃO**  
**EMPREENDEDORA**  
**SEBRAE**

Curso  
**Despertar**