

Plano de Reposicionamento em 5 Etapas

Etapa 1: Renovação da Autoestima

Refleta sobre suas conquistas e reconheça suas qualidades únicas.

Exercício prático:

- Liste 3 qualidades que fazem você se sentir confiante.
- Escreva um momento em que cada uma dessas qualidades te ajudou.

Ferramenta:

- Diário da autoestima: escreva uma conquista diária para reforçar seu valor.

Etapa 2: Atividades Físicas Regulares

Exercício prático:

- Escolha uma atividade física que você gosta.
- Comprometa-se com 30 minutos por dia, por 7 dias.

Ferramenta:

- Tabela semanal de atividades físicas: anote seu progresso e como se sente após cada prática.

Etapa 3: Metas Profissionais Claras

Exercício prático:

- Defina uma meta profissional para os próximos 3 meses.
- Divida essa meta em 3 pequenos passos e estipule prazos.

Ferramenta:

- Template de metas SMART (Específicas, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes, Temporais).

Plano de Reposicionamento em 5 Etapas

Etapa 4: Aprimoramento das Habilidades

Exercício prático:

- Escolha uma habilidade que você quer desenvolver.
- Inscreva-se em um curso online e dedique 1 hora por semana ao aprendizado.

Ferramenta:

- Lista de cursos gratuitos e pagos: selecione os que mais atendem suas necessidades.

Etapa 5: Novo Hobby ou Habilidade

Exercício prático:

- Explore 3 novos hobbies e escolha um para praticar nas próximas semanas.
- Registre seu progresso e descobertas.

Ferramenta:

- Planner de hobbies: acompanhe o desenvolvimento e impacto no seu bem-estar.