



POR JACKELINE LEAL

Psicóloga clínica, coach de carreira e consultora em Desenvolvimento Humano e Organizacional.
E-mail: contato@jackelineleal.com.br

COMO ANDAM OS SEUS PREPARATIVOS PARA O ANO DE 2020?

Eu sei, o ano mal começou e alguém já está falando sobre a importância de se ter um planejamento, para se alcançar objetivos.

Como empreendedora e consultora organizacional, entendo muito bem a necessidade das organizações e das pessoas de permitirem que um pouco de liberdade criativa faça parte do processo de planejamento anual e, sem dúvidas, é essencial.

Ainda assim, parte do processo criativo envolve planejamento. Engana-se quem pensa que criação é somente inspiração. Se você tem se visto menos criativo ultimamente, talvez essa seja a resposta: para criar é preciso ter tempo e esse tempo você só vai encontrar quando tiver um planejamento alinhado com as suas expectativas. E isso quer dizer que ele pode até ser simples, porém, focado no propósito.

Considero a falta de um objetivo bem delimitado um dos maiores motivos de fracasso de empresas e pessoas, quando o assunto é atingir metas. Isso acontece, porque elas, geralmente, focam no que desejam que aconteça e não no que vão fazer para que o que desejam que aconteça se realize. Para facilitar este processo, eu costumo trabalhar com um método chamado Smart, que significa: Seja específico, defina objetivos mensuráveis, tangíveis, relevantes e com prazo para acontecer.

O que eu quero dizer é que um objetivo sozinho não é suficiente para que você o realize. É preciso mais, é preciso ter metas bem delimitadas. Afinal de contas, objetivos todos nós temos e facilmente podemos confundir com sonhos ou desejos.

A meu ver, duas coisas são essenciais para que você atinja um objetivo. Primeiro que ele esteja realmente conectado a um propósito maior, e uma pista é que o propósito não é algo material. E, em segundo lugar, que ele precisa estar atrelado a metas menores, possíveis de serem atingidas.

Assim, para ajudar você a delimitar bem as suas metas, após o objetivo para 2020 estar bem traçado, falaremos do passo a passo do Método Smart:

1. Seja Específico: objetivos precisam estar claros na nossa cabeça, ou seja, não podem ser amplo como “quero ser considerado um líder de sucesso”. É preciso que você defina o que é sucesso para você e quando gostaria que isso acontecesse, por exemplo: “em

dois anos, eu quero estar sendo reconhecido por ser um líder estratégico e que sabe ouvir as pessoas e as suas necessidades”.

2. Defina Objetivos Mensuráveis: ou seja, como você vai conseguir garantir que tem caminhado em direção ao seu objetivo. Para isso, é importante criar indicadores parciais que possam ajudar você a identificar se o caminho que está seguindo é o melhor.

3. Defina Objetivos Atingíveis: se a sua meta for muito distante da sua realidade, ela não será atingida de forma fácil, e você certamente terá que lidar com muitas frustrações, e aqui é onde a maioria das pessoas desiste. Sendo assim, defina objetivos que você realmente pode alcançar, como, por exemplo, caminhar três vezes por semana por 30 minutos, ao invés de malhar pesado sete vezes por semana.

4. Seja Relevante: tenha uma meta que realmente faça sentido para a sua vida ou para o seu negócio/carreira. Você não precisa ter um propósito maior para ter objetivos ou metas, mas para garantir que se manterá motivado para persistir nelas, isso vai precisar acontecer. E lembre-se de que propósito não pode ser definido como bem material, e você saberá que encontrou o seu, quando perceber que a existência dele preenche a sua vida de sentido. Ter algo maior para proteger seus objetivos vai ajudá-lo(a) nos dias difíceis quando certamente terá vontade de abandonar o barco.

5. Defina Um Prazo: metas precisam de prazos para serem cumpridas. Sem eles, você ou sua equipe irão ter motivos de sobra para procrastinar, desistir ou reduzir a meta frente a problemas maiores.

Veja bem, eu não acredito em milagres e muito menos em receitas prontas que sirvam para todos. Mas acredito que estratégias bem utilizadas fazem bastante diferença. Por isso, com os passos acima, você conseguirá estruturar qualquer objetivo para que ele seja possível de ser tirado do papel. Porém, uma coisa precisa estar clara: se você não conseguir responder as perguntas acima ao construir as suas metas, será preciso repensar o objetivo, pois talvez ele não seja tão importante quanto você imagina, e um objetivo desalinhado com as crenças, valores e propósitos de quem os desenhou, certamente não será realizável. ■

OFERTA DE PROFISSIONAIS

Roberta Salmeirão

Formação Acadêmica: Pós-Graduação em Celulose e Papel pela Universidade Presbiteriana Mackenzie.

Áreas de Interesse: Controle de Qualidade Engenharia de Produção e Processo Engenheiro Químico.

Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicadas nesta página, acesse: www.abtcp.org.br/associados/associados/curriculos-e-vagas

IMPORTANTE: Associados ABTCP – empresas e profissionais – podem divulgar currículos e vagas nesta coluna!
Para conhecer as condições de publicação do seu perfil ou vaga da sua empresa, envie e-mail para relacionamento@abtcp.org.br