

# psique



[www.portalespocodosaber.com.br](http://www.portalespocodosaber.com.br)

APRENDIZAGENS COGNITIVAS  
FORMAM A NEUROBIOLOGIA



## Cuidados paliativos

O conforto dos sintomas do paciente se estende até o apoio aos familiares que precisarão lidar com a morte

## Formação emocional

O desenvolvimento psicológico determina a vulnerabilidade para o sofrimento e a habilidade de resiliência

## A EPIDEMIA DA ANSIEDADE

Brasil tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo, gerando diversas patologias que desafiam especialistas na avaliação dos diagnósticos

A PSICOPEDAGOGA JANE PATRÍCIA HADDAD ABORDA A VIOLÊNCIA NA ESCOLA



# Plano estratégico de VIDA

PARA QUE POSSAMOS ESTABELEECER  
ESSE PROJETO É FUNDAMENTAL  
CONHECER NOSSAS FORÇAS E  
FRAQUEZAS E QUAIS OPORTUNIDADES  
E AMEAÇAS ELAS NOS PROPORCIONAM

A palavra estratégia vem do grego e significa plano, método, manobra para alcançar um objetivo ou resultado. Em sua origem, "estratégia estava intimamente ligada à arte de fazer a guerra". Hoje, porém, o termo é aplicado em diversas áreas e, em linhas gerais, "preparação para a defesa contra determinada ameaça". No contexto do Coaching, ter estratégia é ter um plano para lidar com possíveis ameaças internas e externas provocadas por nossas forças e fraquezas.

Não conhecer nossas forças é desperdiçar potencialidades e desconhecer nossas fraquezas nos leva a atitudes de autossabotagem. Estamos falando aqui do que no planejamento estratégico empresarial é conhecido como análise ambiental. Nesse passo do planejamento, as empresas identificam e analisam as ameaças e oportunidades presentes no mercado em função de seus pontos fortes e fracos.

No início da década de 1970 surgiu nos Estados Unidos uma ferramenta chamada *matriz SWOT* que, de lá para cá, vem auxiliando bastante as empresas a mapearem e conhece-

rem o ambiente em que se encontram e suas reais possibilidades e expectativas de sucesso. A sigla deriva da junção das primeiras letras das palavras forças, fraquezas, oportunidades e ameaças em inglês. Essa ferramenta também se mostra igualmente eficaz na elaboração de nossos planos estratégicos de vida.

Para utilizar a *matriz SWOT* (ou FOFA, em português), precisamos, primeiramente, realizar um mergulho interior para que identifiquemos e listemos nossas forças ou pontos fortes ou potencialidades. Responder às questões que se seguem ajuda bastante nesse processo. Funciona, também, fazer essas perguntas a pessoas francas em quem confiamos. (1) Quais são minhas maiores qualidades, dons e talentos?; (2) Quais são os valores éticos que orientam minha vida?; (3) Quais são os meus maiores diferenciais, aquilo que se destaca positivamente em mim?

Em segundo lugar, precisamos enumerar nossas fraquezas. Esse passo costuma ser difícil porque, em geral, tendemos a não ter plena consciência de nossas fragilidades. As



perguntas que devem nos guiar nessa tarefa são as seguintes: (1) Quais são as atitudes que prejudicam o meu crescimento?; (2) Como meus pensamentos e crenças sabotam o meu sucesso?; (3) O que faz com que eu me sinta desconfortável comigo mesmo?

Após relacionarmos nossas forças e fraquezas, precisamos listar quais oportunidades e ameaças podem decorrer delas. É necessário também observar que oportunidades não nascem apenas dos pontos fortes. Podemos enxergar oportunidades a partir de nossas fraquezas. A falta de fluência num idioma, listada como fraqueza, pode oportunizar conhecer pessoas interessantes nas aulas de conversação. Da mesma forma, ameaças podem surgir de nossos pontos considerados fortes. Uma personali-





## OS “PLANOS DE ATAQUE E DE DEFESA” IRÃO MAXIMIZAR NOSSAS POSSIBILIDADES DE SUCESSO E, POR FIM, OS PLANOS DE AÇÃO ESPECÍFICOS IRÃO VIABILIZAR NOSSA CHEGADA AO OBJETIVO

dade firme e determinada que facilita a liderança pode dificultar a participação das pessoas no processo.


O importante num plano estratégico pessoal é traçarmos um “plano de ataque” com estratégias para potencializar as oportunidades e um “plano de defesa” com ações que possam minimizar as ameaças e as dificuldades que elas podem trazer. A falta desse planejamento nos deixa passivos diante das marés e das ondas e, principalmente, nos torna corpos flutuantes, facilmente levados pelas correntes da vida.

Um Plano Estratégico de Vida deve ser construído em três dimensões: pessoal (família, amor, saúde, realizações pessoais etc.), profissional (formação, promoções, mudança de área etc.) e financeira (recursos

para viabilizar os objetivos). Em cada área, devemos construir um objetivo principal para os próximos três, cinco ou dez anos. Os “planos de ataque e de defesa” irão maximizar nossas possibilidades de sucesso e, por fim, os planos de ação específicos irão viabilizar nossa chegada.

É importante construirmos planos de ação para cada passo importante que leva à concretização do objetivo. Se pretendemos, por exemplo, mudar de área de atuação profissional, precisamos escalonar esse propósito em passos menores e complementares

como por exemplo: (1) fazer cursos de formação na área; (2) interagir com grupos profissionais; e (3) buscar realocação na área. A falta de um escalonamento lógico faz com que nossos objetivos pareçam inatingíveis ou mais difíceis do que realmente são.

Outra questão fundamental na elaboração de nosso plano estratégico de vida é mantermos o equilíbrio na busca dos objetivos das três áreas (pessoal, profissional e financeira). A concentração de esforços numa única área da vida leva ao desequilíbrio. Precisamos dar igual atenção a nossa vida pessoal, profissional e financeira para que possamos contar com o equilíbrio que nos possibilitará evitar esforços para concretizar os objetivos mais importantes. O equilíbrio para lidarmos com as possíveis frustrações do caminho também é importante. Viver com metas e com estratégias para alcançá-las costuma ser o principal método das pessoas de sucesso. 

Júlio Furtado é professor, palestrante e coach. É graduado em Psicopedagogia, especialista em Gestalt-terapia e dinâmica de grupo. É mestre e doutor em Educação. É facilitador de grupos de desenvolvimento humano e autor de diversos livros. [www.juliofurtado.com.br](http://www.juliofurtado.com.br)

