



**DESENVOLVIMENTO**

**Ser  
SMART**



**mentorART**  
o programa

## OBJETIVO

1. Consciencializar para a importância de construir objetivos e metas SMART

## ROTEIRO DE ATIVIDADE

1. Contextualizar a teoria SMART com a visualização do vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=yA53yhiOe04>
2. Debater sobre a mensagem retirada (lição) retirada
3. Para aplicar a teoria à realidade do mentorado, recorrendo ao exemplar objetivos SMART e aplicar num exemplo prático, enquadrado com a realidade do mentorado
4. Desafiar o Mentorado a definir objetivos e ações que sigam cada passo desta ferramenta (recomendá-se que os objetivos correspondam a um dos 4 processos do programa, Relacionar, Ser, Aprender ou Atuar)
5. Por fim, refletir sobre a importância do compromisso dos objetivos traçados, definindo uma periodicidade de monitorização dos resultados conquistados (neste momento, o mentor poderá apresentar frases motivacionais)

## RECURSOS E MATERIAIS

1. Exemplar Objetivos SMART (.pdf)
2. Caneta

## DICAS E POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES

1. Se porventura o mentorado mostrar dificuldade em identificar e definir objetivos e ações concretas, questionar sobre qual seria o “melhor cenário” que este possa viver/alcançar (na área em que estiverem a explorar)
2. No seguimento desta identificação, desafiar a reflexão sobre o que este necessita de fazer para lá chegar. Todavia, é importante distinguir que ações que estão no controlo do mentorado e as que dependem de fatores externos (fora do controlo atual)

## REFLEXÃO E APRENDIZAGENS

1. Qual a importância de definir objetivos SMART? É essencial definir ações concretas e SMART de maneira evoluir, colocando-nos a nós próprios no comando da nossa vida. Traçar objetivos e metas é uma forma consciente de assumir um compromisso com a mudança, um investimento em si e uma forma pura de motivação e foco na sua concretização
2. Promover uma reflexão sobre pontos altos e a melhorar em mim mesmo, não deve ser visto como um trabalho de auto-crítica, mas sim uma forma de aprendizagem e auto-desenvolvimento que nos aproxima de uma melhor versão de nós mesmos
3. Pode ser difícil definir ações concretas para os objetivos que definimos (partir do simples para o complexo)

25  
min