

A background image showing several hands of different skin tones reaching out to hold a globe. The hands are positioned around the globe, with some fingers pointing towards it. The overall tone is warm and collaborative.

Procurar
crescimento

COMPROMISSO
?

Desenvolvimento
pessoal

As pessoas são:

- passivas
- negam o desenvolvimento
- não se comprometem

DESAFIOS

É cómodo/confortável

- Ser passivo
- Ser crítico
- Apontar o dedo
- Pôr defeitos

Difícil é:

- Fazer
- Ter iniciativa
- Caminhar por iniciativa própria
- Criar sozinho um projeto

DIREÇÃO

Necessário:

- Posição pessoal
- Dedicção
- Apresentar o melhor de si
- Ultrapassar expectativas (de desenvolv. pessoal)
- Aprender de facto
- Formar-se para os propósitos culturais da profissção
- Escolher rumos para própria vida

**SERIEDADE
PROFISSIONAL**

(Ser) Vitorioso!

- Aproveitar as oportunidades e facilidades da atualidade...

...e colocá-las à disposição do seu interesse.

Opções

- Só queremos fazer o que gostamos

PROBLEMA



**Nem sempre temos a certeza
do que gostamos**

IDEAL:

- Aprender a gostar do que se faz
- Respeitar o trabalho
- Aprofundar conhecimento
- Procurar sucesso
- Fazer-se notar
- Estar presente

Esquecer:

- «*Se eu tivesse as condições de fulano...*»
- «*Se eu tivesse tempo...*»
- «*Se eu fosse a ti...*»
- «*Se eu estivesse no teu lugar...*»

Posicionamento crítico

FAZER ALGUMA COISA

Bem feita

LEMBRE-SE:

**Fazer as coisas
bem feitas e mal feitas
dá o mesmo trabalho**

NADA!

- *Nada como pessoa.*
- *Nada como amigo ou amiga.*
- *Nada como profissional.*
- *Nada como colega.*
- *Nada como aluno.*

NADA!

- *Nada como companheiro(a).*
- *Nada como marido ou mulher.*
- *Nada como mãe ou pai.*
- *Nada como avó ou avô.*
- *Nada como defunto ou defunta.*




Ou seja,

Nada de nada!!!

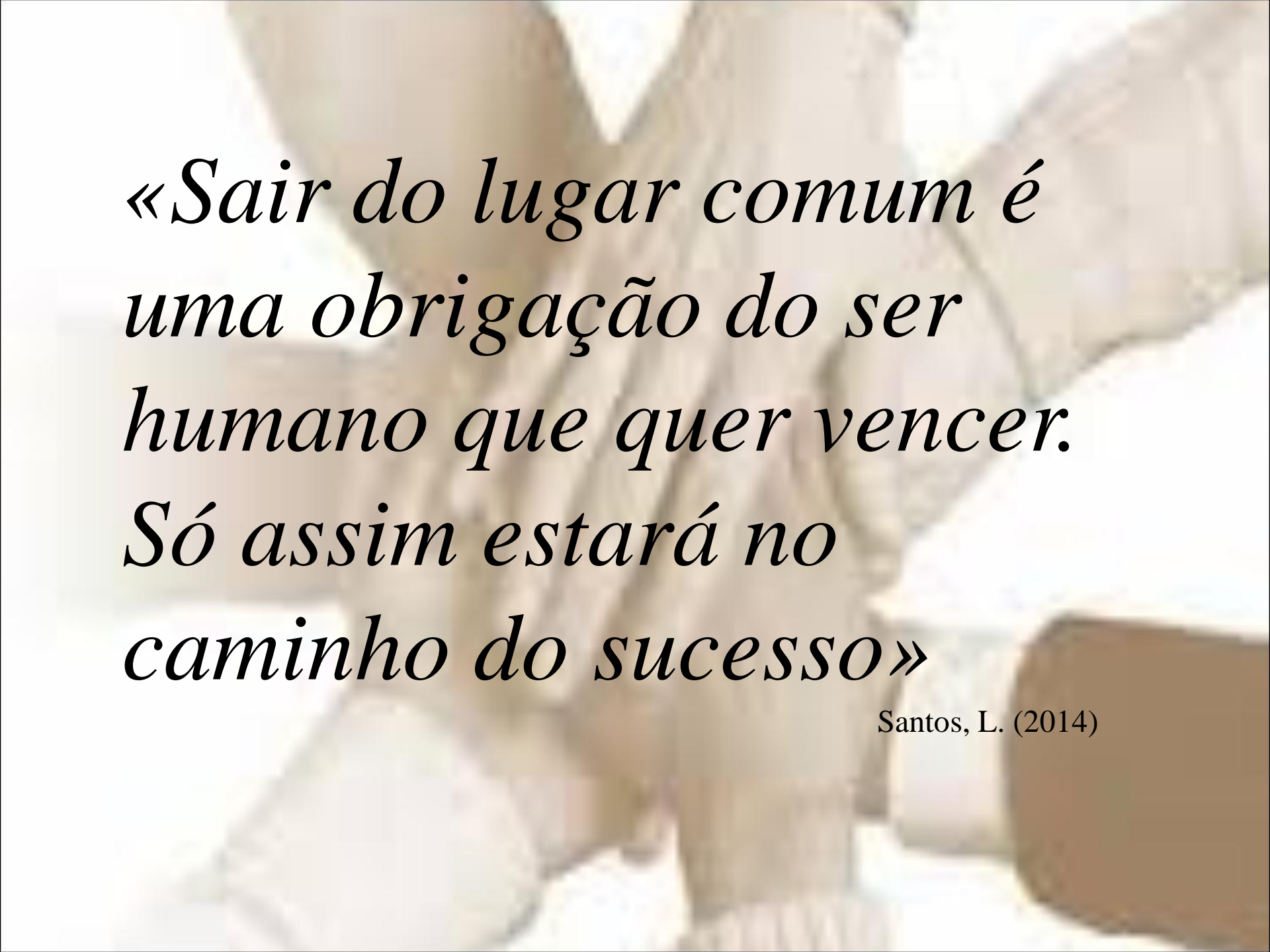
*«Será alguém
que passou pela vida
e não deixou rasto»*

Santos, L. (2014)



«É necessário sair da ilha para ver a ilha. Não nos vemos se não saímos da ilha»

Saramago, J. (s/data)



*«Sair do lugar comum é
uma obrigação do ser
humano que quer vencer.
Só assim estará no
caminho do sucesso»*

Santos, L. (2014)



O que quero que faça?

Nada...

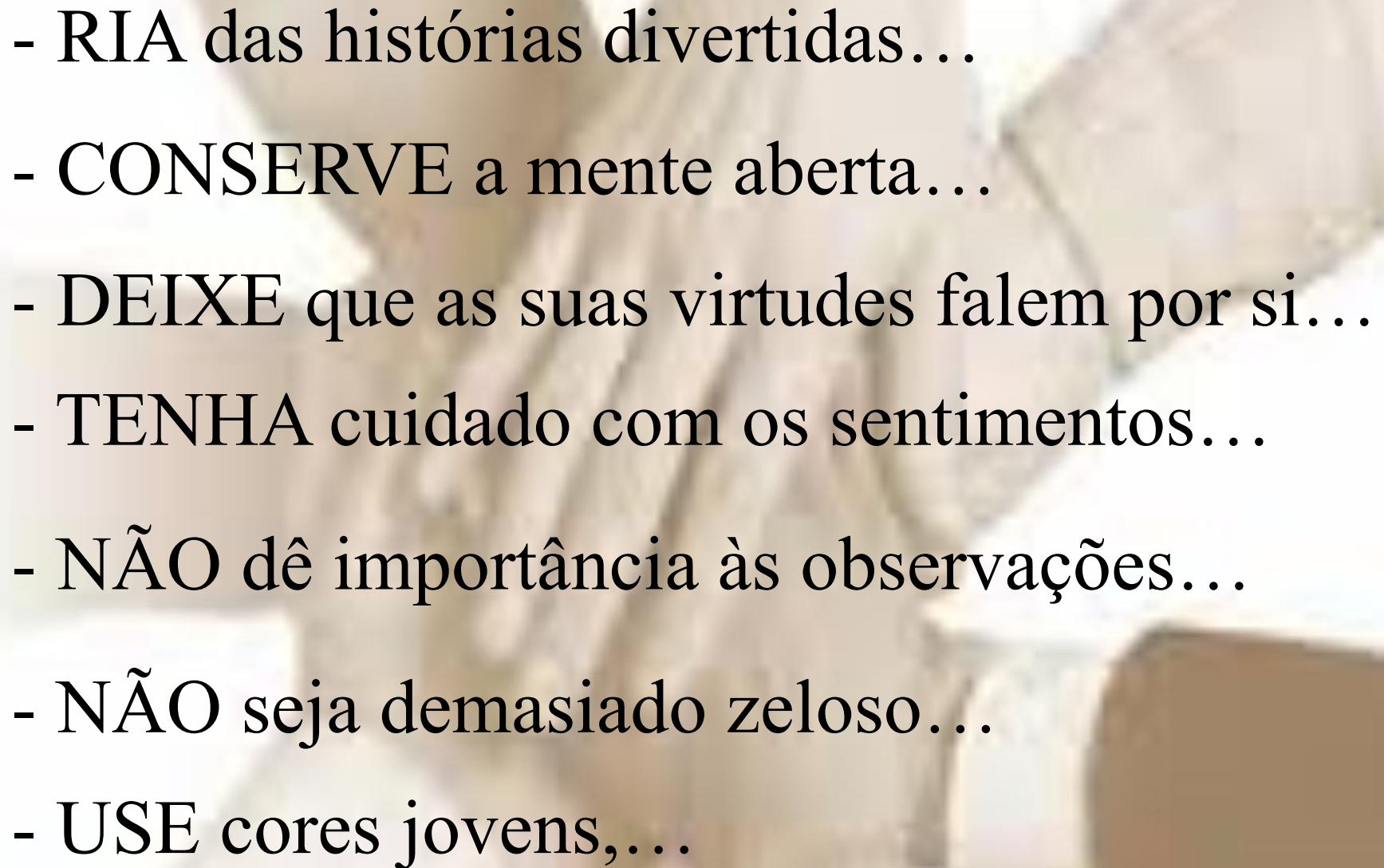
...que seja negativo.



MUDE!!!

MAS:

- PENSE antes de fazer uma promessa...
- CONTROLE aquilo que diz...
- NUNCA deixe passar uma oportunidade...
- TENHA interesse pelos outros...
- SEJA sempre alegre...
- FAÇA coisas...

- 
- RIA das histórias divertidas...
 - CONSERVE a mente aberta...
 - DEIXE que as suas virtudes falem por si...
 - TENHA cuidado com os sentimentos...
 - NÃO dê importância às observações...
 - NÃO seja demasiado zeloso...
 - USE cores jovens,...

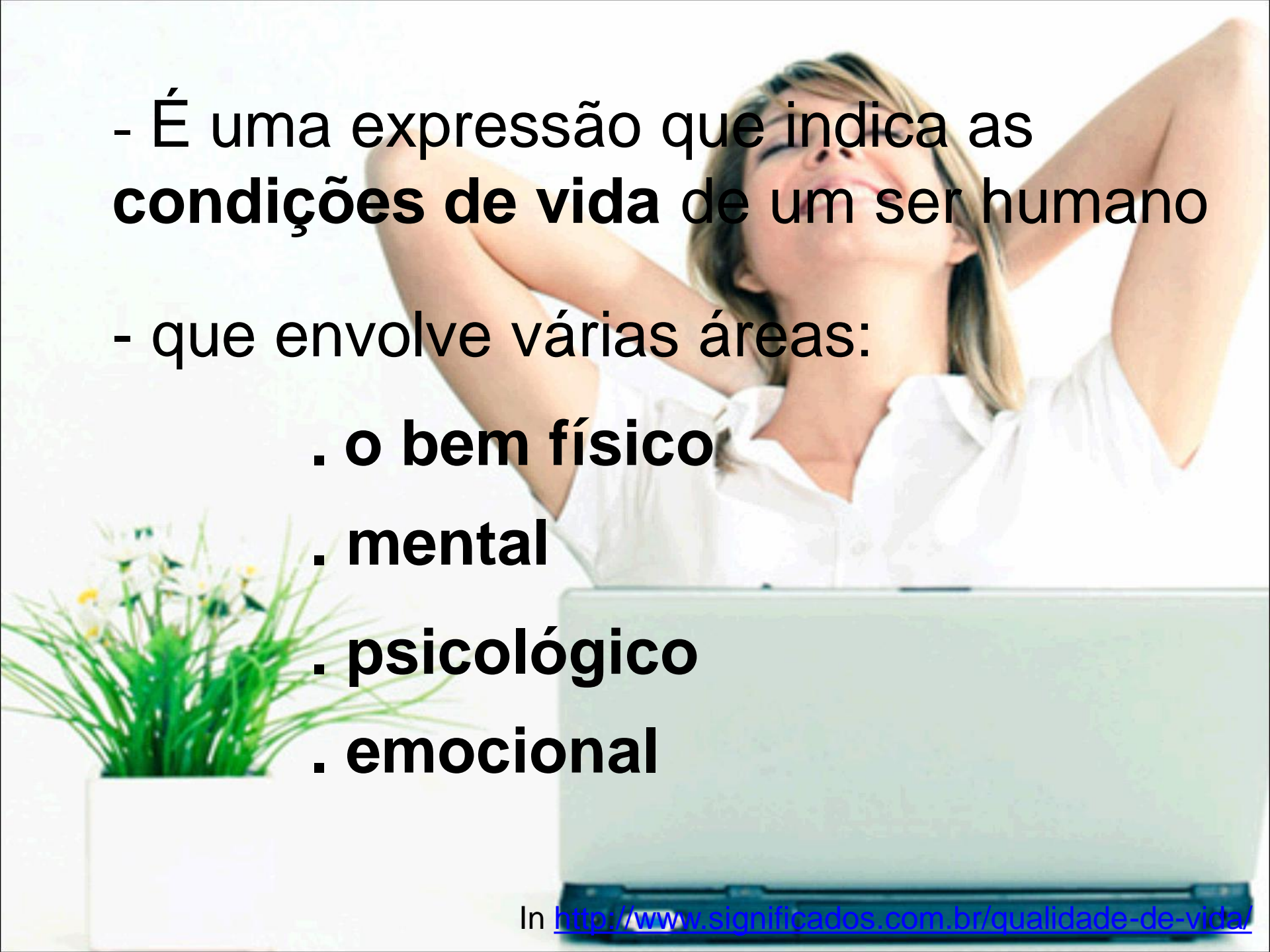
Internet (autor desconhecido)



MUDE!!!

A young woman with long blonde hair is smiling broadly, her eyes closed, and her arms are raised behind her head. She is wearing a white button-down shirt. In front of her is a silver laptop. To the left of the laptop is a white rectangular pot containing a green plant with long, thin leaves and several small white flowers with yellow centers. The background is a plain, light-colored wall.

QUALIDADE DE VIDA



- É uma expressão que indica as **condições de vida** de um ser humano

- que envolve várias áreas:

- . **o bem físico**

- . **mental**

- . **psicológico**

- . **emocional**

QUALIDADE DE VIDA

A young woman with blonde hair, wearing a white button-down shirt, is sitting at a desk with her arms raised behind her head, smiling broadly. She is positioned behind a silver laptop. In the foreground, to the left, is a white rectangular pot containing a green plant with long, thin leaves and small white flowers. The background is a plain, light-colored wall.

- relacionamentos sociais,
como família e amigos

- saúde

- Educação

...e outros parâmetros que afetam
a vida humana

QUALIDADE DE VIDA

A smiling woman with her arms raised behind her head, sitting at a desk with a laptop and a potted plant.

- conceito criado em 1958
- pelo economista J.K. Galbraith
- visão diferente das prioridades e efeitos dos objetivos económicos de tipo quantitativo
- melhoria em termos qualitativos das condições de vida dos homens

TER QUALIDADE DE VIDA

A smiling woman with long blonde hair, wearing a white button-down shirt, is sitting at a desk. Her arms are raised behind her head, and she has a joyful expression. In front of her is a silver laptop. To the left of the laptop is a small white pot containing a green plant with long, thin leaves and small yellow flowers. The background is plain white.

- hábitos saudáveis
- cuidar bem do corpo
- ter uma alimentação equilibrada
- relacionamentos saudáveis
- ter tempo para lazer

TER QUALIDADE DE VIDA

A smiling woman with long brown hair, wearing a white shirt, is sitting at a desk. Her arms are raised behind her head, and she is looking upwards with a joyful expression. In front of her is a silver laptop. To the left of the laptop is a small potted plant with green grass-like leaves and small yellow flowers. The background is a plain, light-colored wall.

- outros hábitos que façam o indivíduo sentir-se bem
- hábitos que tragam boas consequências, como usar o humor para lidar com situações de stress
- hábitos que definam objetivos de vida e façam com que a pessoa sinta que tem controle sobre sua própria vida

QUALIDADE DE VIDA

A smiling woman with her arms raised behind her head, sitting at a desk with a laptop and a potted plant. The woman is wearing a white shirt and has a joyful expression. The background is a plain, light color.

- Objetivo é:

- ter pessoas saudáveis e de bem com a vida

- trabalhar num ambiente mais agradável e seguro

- contribuir para a produtividade, qualidade dos nossos produtos e para a excelência



MUDE!!!