## **PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

Utiliza esta ficha para ajudar-te a estruturar um plano de ação para desenvolver as áreas (saúde, competências, formação, carreira, etc.) nas quais queres apostar na tua vida. Recomendamos que voltes a rever esta ficha de tempo a tempo para ver se estás no caminho que pretendes seguir.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Quais são os meus objetivos?** | **Porque quero atingi-los?** | **Como vou conseguir chegar lá?** | **Quanto tempo penso que irá demorar?** |
|  |  |  |  |