

## 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?