

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Forças
ATIVIDADE	23 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Forças

PLANO DE DESENVOLVIMENTO

DESENVOLVER FORÇAS

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Transformar uma força reconhecida em plano de desenvolvimento prático, conectando intenção, comportamento, ambiente, evidência e contribuição.

2. COMO UTILIZAR

Use esta atividade depois de identificar e calibrar suas forças. Escolha uma força que merece investimento agora e transforme-a em prática observável.

- Tempo estimado: 45 a 60 minutos para planejar + 14 dias de prática.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: desenvolvimento precisa aparecer em comportamento observável.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Evite planos amplos demais. Escolha uma força, um contexto e uma prática.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá um plano de duas semanas para desenvolver uma força específica por meio de ações observáveis, feedback e revisão.

4. PASSO A PASSO

Siga os passos da próxima página.



RENANRIEDEL.COM.BR

PASSO 1. Escolha a força prioritária

Escolha uma força que já existe, mas que pode ser desenvolvida com mais método. A força deve ter evidências reais e relevância para sua fase atual.

Força escolhida:

Evidência de que essa força existe:

Por que ela importa agora:

Identidade que quero fortalecer:

Contribuição que essa força pode ampliar:

PASSO 2. Defina comportamento-alvo

Transforme a força em comportamento. Em vez de desenvolver comunicação, por exemplo, defina traduzir ideias complexas em uma explicação clara antes de reuniões importantes.

FORÇA	COMPORTAMENTO-ALVO	SITUAÇÃO DE PRÁTICA

PASSO 3. Modele uma referência

Escolha uma pessoa, experiência ou versão sua que já demonstre essa força com qualidade. Observe comportamentos específicos que podem ser modelados, adaptados e praticados.

REFERÊNCIA	O QUE ELA FAZ BEM	O QUE POSSO PRATICAR

PASSO 4. Planeje duas semanas de prática

Defina ações pequenas para praticar a força durante duas semanas. O plano deve produzir evidências simples, não depender de motivação perfeita e permitir ajustes.

DIA	AÇÃO DE PRÁTICA	EVIDÊNCIA OBSERVADA	AJUSTE

PASSO 5. Revise aprendido e próximos passos

Ao final das duas semanas, revise o que mudou na sua consciência, no comportamento e na forma como a força aparece em situações reais.

CRITÉRIO	NOTA 1-5	EVIDÊNCIA

Critérios sugeridos: clareza, frequência, qualidade, impacto, energia e coerência com a identidade desejada.

O que aprendi sobre esta força:

Como ela gerou valor:

Onde ainda preciso calibrar:

Próxima prática de desenvolvimento:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

Uma força se desenvolve quando deixa de ser apenas potencial e passa a ser praticada com intenção, evidência e revisão.

A prática de duas semanas não tem a função de concluir o desenvolvimento. Ela cria um ciclo curto para testar comportamento, colher dados e ajustar o próximo passo.

Modelar uma referência não significa copiar outra pessoa. Significa observar estratégias úteis, adaptar ao próprio contexto e transformar inspiração em prática verificável.

ORIENTAÇÃO FINAL

Repita o ciclo com a mesma força ou escolha outra. O desenvolvimento de forças se torna mais consistente quando há prática deliberada, feedback e aplicação em contextos reais.

ATENÇÃO: *Se alguma resposta provocar desconforto intenso, sofrimento persistente ou trazer conteúdo que ultrapasse uma reflexão de desenvolvimento pessoal, considere interromper o exercício e procurar suporte profissional qualificado.*