**MANAGEMENT PRO ACADEMY**

**CURSO: PLANO DE AUTODESENVOLVIMENTO**

**MÓDULO 1: UMA HISTÓRIA PRA CONTAR**

*ATIVIDADE DE DESENVOLVIMENTO*

**Mapa da Memória**

O Módulo 1 este curso baseia-se no **Método Biográfico**, que está fundamentado na reflexão e análise estruturada de sua vida e carreira. Acontecimentos significativos de sua biografia formarão o material primordial a partir do qual você elaborará sua reflexão.

O levantamento destes eventos biográficos garante a qualidade de sua participação neste curso e dá inicio ao processo de conscientização.

Para evitar escolhas impulsivas e reflexões superficiais durante os próximos módulos, recomendamos "organizar sua memória" e usar as importantes lições e aprendizagem que a sua história lhe proporcionou. Este material é estritamente **pessoal e confidencial,** para utilização exclusiva dos alunos da Management Pro Academy.

O **Mapa da Memória**, a seguir, vai auxiliá-lo nesta primeira **Atividade de Desenvolvimento**.

Para esta atividade, dedique algumas horas para rememorar sua biografia, em local tranquilo e, se possível, sem interrupções ou outras interferências que possam distraí-lo. Siga a seguinte sequência:

1. Em cada página você encontra os períodos de sua vida agrupados por **setênios**. Talvez você possa relembrar-se de certos eventos apenas referindo-se à determinada época da vida.
2. Por setênio, procure na sua biografia os acontecimentos (fatos marcantes e realizações profissionais) que significaram muito em sua vida, no sentido positivo e no negativo. Coloque os acontecimentos em ordem cronológica.
3. Uma terceira maneira de olhar para uma vida é através das **Pessoas** ou encontros significativos. Enumere as pessoas envolvidas nos eventos relatados ou que foram especialmente importantes (positiva ou negativamente) nesta fase.
4. Registre sua ocupação e/ou respectivos cargos ocupados na coluna correspondente, buscando mapear posições na sua biografia profissional que foram marcantes para o seu desenvolvimento.
5. Enumere os talentos que foram reconhecidos e desenvolvidos em cada etapa e aqueles que representaram dificuldade para serem trabalhados. Quando aconteceram, com que idade?

Você pode optar por trabalhar as colunas verticalmente, de maneira sequencial, ou até percorrer primeiramente alguns "quadros" mais importantes isoladamente e preencher depois os demais.

Não é necessário:

Descrever em detalhes todos os eventos. Escreva apenas alguns títulos, nomes, ou palavras-chave. O importante é você reviver conscientemente o seu percurso da sua vida e registrar alguns pontos que irão ajudá-lo ao longo e sua jornada neste curso.

**Bom trabalho!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PRIMEIRO SETÊNIO (1 A 7 ANOS)** | | | | |
|  | | | | |
| **Idade** | **Acontecimentos** | **Pessoas** | **Ocupação/Cargos** | **Talentos e Dificuldades** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEGUNDO SETENIO (7 A 14 ANOS)** | | | | |
|  | | | | |
| Idade | Acontecimentos | **Pessoas** | **Ocupação/Cargos** | **Talentos e Dificuldades** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TERCEIRO SETÊNIO (14 A 21 ANOS)** | | | | |
|  | | | | |
| Idade | Acontecimentos | Pessoas | Ocupação/Cargos | Talentos e Dificuldades |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **QUARTO SETÊNIO (21 A 28 ANOS)** | | | | |
|  | | | | |
| Idade | Acontecimentos | Pessoas | Ocupação/Cargos | Talentos e Dificuldades |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **QUINTO SETÊNIO (28 A 35 ANOS)** | | | | |
|  | | | | |
| Idade | Acontecimentos | Pessoas | Ocupação/Cargos | Talentos e Dificuldades |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEXTO SETÊNIO (35 A 42 ANOS)** | | | | |
|  | | | | |
| Idade | Acontecimentos | Pessoas | Ocupação/Cargos | Talentos e Dificuldades |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SETIMO SETÊNIO (42 A 49 ANOS)** | | | | |
|  | | | | |
| Idade | Acontecimentos | Pessoas | Ocupação/Cargos | Talentos e Dificuldades |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **OITAVO SETÊNIO (49 A 56 ANOS)** | | | | |
|  | | | | |
| Idade | Acontecimentos | Pessoas | Ocupação/Cargos | Talentos e Dificuldades |
|  |  |  |  |  |