



# Faculdade Teológica Congregacional

Entidade Mantenedora - IECB CNPJ 90.741.836.0001/30

Linha 4 Leste - Ijuí – RS - [factecon@hotmail.com](mailto:factecon@hotmail.com)

CEP: 98700-000 - Caixa Postal: 334 - Tel: (055) 99633-6210



## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

### INTRODUÇÃO

Apresentação do curso e seus objetivos.

A importância de ter um Projeto de Vida.

### MÓDULO 1: AUTOCONHECIMENTO – A BASE DO PROJETO DE VIDA

#### Aula 1: Autoconhecimento

**1.1 A Importância do autoconhecimento:** Entendendo quem você é para traçar seu caminho. Exploração de conceitos de identidade, valores e propósito pessoal.

**1.2 Benefícios do autoconhecimento:** Como o autoconhecimento impacta positivamente diversas áreas da vida (carreira, relacionamentos, vida cristã).

**1.3 O autoconhecimento e a condição espiritual humana:** Reflexões sobre a dimensão espiritual e seus valores no processo de autoconhecimento e na construção de um propósito maior.

### MÓDULO 2: PLANEJAMENTO E DEFINIÇÃO DE METAS – TRAÇANDO O RUMO

#### Aula 2: Planejamento – Definindo Metas

**2.1 Dicas para o planejamento:** Estratégias e ferramentas para iniciar o planejamento de vida de forma organizada e estruturada.

**2.2 Definindo metas:** A arte de transformar sonhos em objetivos concretos, explorando diferentes tipos de metas (curto, médio e longo prazo).

#### Matriz SWOT

**2.3 Matriz SWOT:** Identificando Forças internas, Fraquezas internas, Oportunidades externas e Ameaças externas para análise estratégica.

**2.4 Preenchendo a Matriz SWOT:** Guia passo a passo para a elaboração de uma análise SWOT pessoal eficaz.

**2.5 Infográfico - Aplicando SWOT:** Visualização e exemplos de aplicação da Matriz SWOT em diferentes cenários.

#### Método SMART

**2.6 Método SMART - Explicação:** Detalhamento do acrônimo SMART: Metas Específicas, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes e Temporizáveis.

**2.7 Formulário de meta SMART:** Ferramenta prática para estruturar e validar suas metas de acordo com os critérios SMART.



**2.8 Infográfico - Por Que Definir Metas é Importante:** Visualizando os benefícios e o impacto da definição de metas claras e bem formuladas.

## MÓDULO 3: PLANEJAMENTO E GESTÃO DO TEMPO – CONCRETIZANDO O PROJETO

### Aula 3: Planejamento e Gestão do Tempo

**3.1 Gestão do Tempo:** Princípios fundamentais para otimizar seu tempo, incluindo identificação de ladrões de tempo e estabelecimento de prioridades.

**3.2 Lista de Tarefas da Semana:** Organizando suas atividades para maior produtividade e acompanhamento do progresso.

#### Ferramentas de planejamento

**3.3 Matriz de Eisenhower:** Classificando tarefas em urgentes/importantes, não urgentes/importantes, urgentes/não importantes e não urgentes/não importantes para priorização eficaz.

**3.4 Regra dos 2 Minutos:** A técnica simples e eficaz para iniciar pequenas tarefas imediatamente, evitando a procrastinação.

**3.5 Time Blocking:** Reservando blocos de tempo específicos na agenda para atividades importantes, garantindo foco e execução.

**3.6 Método Pomodoro:** Uma técnica de gerenciamento de tempo que utiliza um cronômetro para dividir o trabalho em intervalos focados, intercalados por pequenas pausas.

**3.7 Observações Finais sobre a Gestão do Tempo:** Dicas e insights adicionais para uma gestão eficaz e sustentável do tempo no dia a dia.

## MÓDULO 4: CONSTRUINDO E CONCLUINDO O PROJETO DE VIDA

### Aula 4: Construindo o Projeto de Vida

**4.1 Consolidação dos conteúdos:** Integração de todos os aprendizados (autoconhecimento, definição de metas e gestão do tempo) para a construção de um plano coeso.

**4.2 Elaboração do Projeto de Vida:** Orientação passo a passo para a criação do documento final do Projeto de Vida, incluindo seções para valores, propósito, metas em diversas áreas e plano de ação.

## CONCLUSÃO

Encerramento do curso, reforçando a importância da revisão periódica do Projeto de Vida e incentivando a continuidade do desenvolvimento pessoal e a implementação do plano.