



FERRAMENTA INTERATIVA 1 · FERRAMENTAS INTERATIVAS MAYA

Cartão de Mapeamento de Objetivos Pessoais

MAYA — WP3 Open Interactive Education Resources

- | Ações de integração para reforçar a dimensão profissional e o lado emocional das jovens
- | mulheres NEET na Europa

2023-1-TR01-KA220-YOU-000161339 · Erasmus+ KA220-YOU · mayaproject.eu



**Funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e as opiniões expressos são unicamente os do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional. A União Europeia e a autoridade concedente não podem ser tidas como responsáveis por eles.

Publicado sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Livre para usar, adaptar e partilhar com

atribuição. Não é necessário registo.

Cartão de Mapeamento de Objectivos Pessoais

Secção 1: EU AGORA (Refletir sobre quem sou hoje)

Os meus pontos fortes:

O que gosto de fazer:

Uma coisa de que me orgulho:

Secção 2: OS MEUS OBJECTIVOS A CURTO PRAZO (1-3 meses)

Objetivo	Porque é que é importante	Primeiro passo	Registo de progresso
_____ ☐ Em progresso ☐ Concluído	_____	_____	☐ Iniciado
_____ ☐ Em progresso ☐ Concluído	_____	_____	☐ Iniciado
_____ ☐ Em progresso ☐ Concluído	_____	_____	☐ Iniciado

Secção 3: OS MEUS OBJECTIVOS A LONGO PRAZO (6-24 meses)

Daqui a 6 meses, quero...

Daqui a 1 ano, imagino-me...

Daqui a 2 anos, espero...

Secção 4: AS MINHAS BARREIRAS (Coisas que me dificultam)

Preciso de ajuda com:

Sinto-me nervoso com:

Não sei bem como fazer:

Secção 5: O MEU SISTEMA DE APOIO (Pessoas, locais ou coisas que me ajudam)

Pessoas que me apoiam:

Coisas que me fazem sentir forte:

Em que é que posso pedir ajuda:

Secção 6: REFLEXÃO E ACTUALIZAÇÕES (Rever a cada 2-4 semanas)

Data	O que alcancei	No que me quero concentrar a seguir

Secção 7: CANTO DE INSPIRAÇÃO (Citações, imagens ou lembretes que me motivam)