

**Markus Hofrichter**

# **COMO CRIAR METAS E OBJETIVOS**

**de forma correta**



- ❖ 12 modelos para fazer o seu próprio inventário das Forças e Fraquezas
- ❖ Mais de 30 Leituras em forma de PDF
- ❖ Modelo de exercício para auto concentração



## 1. **O que é um OBJETIVO?**

Podemos dizer que a inteira “existência humana” está focada e alinhada em direção a estabelecer e realizar Objetivos.

Este “empreendimento” faz parte de todos os aspectos da nossa vida: na área de Carreira, na convivência na Família e Lazer, na Saúde, na Educação, na Espiritualidade e nas Finanças pessoais.

Como nós conduzimos os nossos relacionamentos, o que queremos realizar no trabalho e na carreira, a maneira como passar o tempo de lazer e as expectativas em relação as finanças pessoais e que tipo de Formação e Educação buscamos. Sem dúvida alguma, todos nós pretendemos também alcançar os Objetivo da “saúde em dia”. Tudo se resume em “PRIORIDADES e O QUE VOCÊ PRETENDE ALCANÇAR EM CADA ASPECTO” – independentemente se a escolha seja feita conscientemente ou por instintos inconscientes.

Sem a determinação de Objetivos, a vida se torna uma séria de acontecimentos randômicos e caóticos.

Realizações e Feitos como a invenção do iPhone ou enviar um

astronauta para a Lua são os resultados de um objetivo definido em algum momento. Uma VISÃO que foi desdobrada e realizada.

**Pergunta: O que é um objetivo, então?**

**Resposta: O termo objetivo diz respeito a um fim que se quer atingir. Nesse sentido, é sinônimo de "alvo definido em metas".**





## 2. **O que é uma Meta?**

Uma Meta é caminho ou o passo-a-passo para se chegar a um objetivo. É um marco, um limite, um desafio, algo que se pode realizar, uma etapa a ser atingida dentro de um objetivo, no seu topo ou em parte.

Uma ou mais metas podem ser necessárias para se alcançar, por completo, um objetivo.

Muitas pessoas confundem objetivo com meta. Porém, o objetivo refere-se a uma intenção, uma vontade ou um desejo. A meta engloba a quantificação desse objetivo. Uma meta é um objetivo “almejado” que pode ser mensurado e claramente definido.

**Pergunta: O que é uma meta, então?**

**Resposta: Um resultado final observável e mensurável, tendo um ou mais objetivos a serem atingidos dentro de um período de tempo mais ou menos fixo.**



### **3. Qual é a diferença entre Objetivo e Meta?**

Quando você tiver algo que você queira realizar é importante definir ambos: Objetivos e Metas!

Uma vez compreendida qual é a diferença entre os dois, você perceberá a importância de ter ambos. Metas sem Objetivos jamais poderão ser alcançadas enquanto Objetivos sem Metas jamais levarão você até onde queira chegar!

Os dois conceitos são separados, porém relacionados um com o outro e vão ajudar você se tornar quem você queira ser.

#### **Definição de Metas e Objetivos**

Metas são “intenções de longo prazo” que você quer alcançar.

Objetivos são realizações concretas a serem alcançadas seguindo uma determinada quantidade de passos.

Metas e Objetivos muitas vezes são usados e aplicados de forma “intercambiável”, mas a diferença principal surge do nível de CONCRETUDE (o quão concreto são).

Objetivos são muito concretos, enquanto Metas estão menos



estruturadas.

## **Lembrando as Diferenças entre Metas e Objetivos**

Na hora de apresentar algo para um empregador/cliente atual ou em potencial, saber a diferença entre Metas e Objetivos pode ser crucial para que a sua proposta seja aceita!

***Eis uma explicação simples de memorizar:***

OBJETIVO contem a palavra OBJETO. Objetos são concretos. Eles são algo tocável, você pode segurar nas suas mãos. Por isso, os seus objetivos podem ser claramente atrelados a prazos,datas, necessidades pessoais e orçamentos.

META vem do Latim META, “marco, baliza, objeto de forma cônica que definia o local onde os cavalos podiam fazer a volta nas competições”.

As suas metas deverão mover em uma direção específica.

Porém: Metas tratam mais O QUE VOCÊ realiza na sua jornada do que o ato de se locomover até esse Ponto distante.

### **Exemplos:**

#### ***Objetivos***

- Quero conseguir um aumento de salário de 10%
- Quero aprender a tocar uma determinada musica no

*image  
not  
available*



**mensurável**

- **É difícil quantificar metas ou atrelar a prazo de término, enquanto, para ser mais efetivos, objetivos devem ser atrelados a um prazo**

*image  
not  
available*

obrigações e prioridades que você tem na sua vida.

Se não tiver o tempo, os recursos financeiros ou talento, você terá que investir para alcançar uma determinada meta e/ou objetivo, com certeza fracassará e vai se sentir miserável.

Isto não quer dizer que você não possa ou que não deva escolher um assunto que pareça impossível no primeiro instante – e conseguir realizá-lo após de um planejamento S.M.A.R.T.

Não tem nada de errado em querer elevar a barra ou o patamar!

Por exemplo: se você tem a intenção de tornar o departamento onde você trabalha duas vezes mais produtivo neste ano do que estava no ano passado, que mal tem conseguir 1,74 vezes?

#### d.) **RELEVANT (relevante)**

Atingindo a sua meta/ o seu objetivo é relevante para você? Você realmente vai querer ganhar a maratona de Nova Iorque, ser um CEO famoso, ter 3 filhos e um late? É você quem vai ter que decidir se tem a personalidade para isso – ou as pessoas ao seu redor terão que juntar os cacos.

Se você tem uma defasagem em certas habilidades ou conhecimentos você pode planejar de fazer cursos, participar em treinamentos etc.

*image  
not  
available*



com os seus desejos internos e providenciam a energia motivacional necessária para trabalhar durante aqueles períodos, quando o seu foco desvia ou tenta a diminuir.

## II. Efeito **TRANSFORMAÇÃO**



Metas e objetivos transformam montanhas inacessíveis em colinas caminháveis.

A maioria das pessoas tem sonhos grandes que parecem impossíveis para serem transformados em realidade.

É fácil de sentir aquele vontade de desistir olhando para uma montanha gigantesca a ser escalada. A ferramenta S.M.A.R.T. ajuda a transformar grandes e intimidadoras aspirações em elementos menores e mais fáceis de ser alcançados. Planejar-se em direção a esses objetivos e metas “elementares”, não somente facilita a formulação do plano de ação definitivo com qual você pode iniciar a sua jornada imediatamente, pesquisas também comprovaram que atingir e completar tarefas menores providencia uma motivação REAL e uma satisfação MAIOR.

desejamos. Às vezes pensamos que é preciso ter mais dinheiro, mas na verdade precisaríamos uma mudança do nosso ambiente ou alguém para amar.

Às vezes pensamos que é preciso ter mais tempo livre, mas o que realmente queremos é um trabalho que dará aquela paixão verdadeira. Às vezes pensamos que é preciso estar sozinho, mas na verdade queremos ser cercados por pessoas mais positivas.

Se você nunca define Objetivos e Metas, como será que vai conseguir descobrir o que realmente está querendo na vida?

Sem esse foco de tentar descobrir os motivos reais a compra daquela BMW nova ou aquela promoção no trabalho somente deixarão você mais miserável, porque aquele símbolo de status ou aquele dinheiro extra não compensarão pelo tempo perdido com a sua família ou os seus amigos.

Constantemente questionando o que realmente queremos e revisando e afinando os nossos objetivos e metas, ganharemos como benefício aquele auto reflexão e a clareza do que realmente queremos e precisamos na nossa vida – e ir atrás!

## **VI. Efeito VIVER A VIDA NA SUA TOTALIDADE**