

DS

ARTIGO

CONSTRUA SEU MAPA DO TESOURO COM A TÉCNICA SMART

Nós, homo sapiens, chegamos longe, porque, mesmo sendo um dos mamíferos mais fracos do mundo, tomamos consciência que poderíamos tirar força da nossa fragilidade, desenhando alternativas mais funcionais, criando artefatos de suporte, descobrindo caminhos alternativos e construindo ambientes mais adequados.

Toda essa evolução só foi possível porque passamos a imaginar uma forma de nos aprimorar, a sonhar com a superação do que nos ameaçava e nos limitava. Criamos visões de futuro e, por meio de objetivos e metas, mesmo sendo frágeis, nos tornamos a espécie dominante do planeta.

Definir objetivos e metas é algo poderoso! Quando o fazemos iniciamos a materialização do nosso desejo de evoluir. Escrever metas para seus objetivos é dar vida ao mapa que te levará ao tesouro, o seu tesouro. É dar partida para sua jornada de sucesso.

Mas, como todo mapa, apenas será útil se as informações contidas nele possuírem as medidas, informações e especificações corretas. Por esta razão, metas devem ser criadas com zelo, ordem e dedicação.

Felizmente, ao longo dos tempos, criaram-se vários métodos que podem nos ajudar nessa tarefa. Um dos mais eficientes, e o que mais adoto para atingir meus objetivos, é a técnica SMART.

SMART é um acrônimo formado por palavras em inglês, sendo S (specific) de específica, M (mesurable) de mensurável, A (achievable) de atingível, R (realistic) de relevante/realista e T (time-bound) de prazo determinado.

O intuito de criar metas que atendam a esses requisitos é desenhar um mapa correto e percorrível até o sucesso que você almeja. Portanto, para criar seu mapa do tesouro basta seguir este método.

Primeiro trace seu objetivo em uma sentença que descreva o resultado que você quer alcançar. Por exemplo: “eu vou aprender a tocar um instrumento musical”. Agora que você tem o destino onde quer chegar, vamos traçar o caminho, detalhando nossa meta SMART.

S (específica): seja específico no que precisa e quer! Uma boa forma é detalhar “o que” e “o por que” você quer chegar ao resultado almejado.

No exemplo, seria algo como: “eu quero tocar violão, pois meu terapeuta disse que desenvolver uma atividade artística pode ajudar a tratar minha ansiedade”.

M (mensurável): defina quantidades e valores que te permitam avaliar o avanço de sua meta.

No exemplo, poderíamos definir: “vou considerar a meta atingida quando conseguir tocar minhas cinco músicas favoritas”.

A (atingível): precisa ser possível de ser realizada com os recursos que você tem disponível.

No exemplo, consideraríamos atingível da seguinte forma: “posso fazer aulas em meus horários vagos (disponíveis) de segunda e quarta-feira, logo após o trabalho”.

R (realista/relevante): precisa ser importante para a sua realidade.

No exemplo, teríamos: “aprender a tocar violão me ajudará a melhorar minha saúde mental e emocional”.

T (prazo determinado): precisa ter um prazo definido para atingir a meta.

No exemplo, poderíamos estabelecer: “vou evoluir e aprender a tocar uma música por mês, logo, em 5 meses alcançarei o objetivo”.

Agora que suas metas estão devidamente detalhadas, você pode alinhar pessoas, recursos e prazos necessários para atingi-las.

Victor de Almeida Moreira é engenheiro de produção, com MBA em Engenharia de Custos, gestor de projetos da Mineração Rio do Norte (MRN) e autor do livro (Auto)liderança Antifrágil, publicado pela Editora Gente.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra

O DIÁRIO DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

DEPUTADA FEDERAL

Em visita a Tangará da Serra, Amália Barros recebe Comenda da Ordem do Brasão



Amália Barros obteve em Tangará da Serra 3.314 votos

Visita se deu através da articulação do Deputado Estadual Dr. João

ROSÍ OLIVEIRA / Redação DS

Para uma visita institucional e de cortesia, esteve em Tangará da Serra durante todo o dia da última sexta-feira, 24 de fevereiro, a Deputada Federal, representante de Mato Grosso na Câmara Federal, Amália Barros (PL).

A vinda da parlamentar ao município se deu através da articulação do Deputado Estadual Dr. João (MDB), que foi um dos maiores apoiadores da campanha da deputada na região. Durante sua passagem por Tangará da Serra, sua primeira reunião se deu com os vereadores na Câmara Municipal, quando dos legisladores recebeu várias solicitações que, segundo ela, já deverão entrar em análise para que possam ser levadas à frente na capital do País, aonde tem seu gabinete.

O segundo encontro aconteceu durante a tarde na Prefeitura de Tangará da Serra, aonde Amália, o esposo, o empresário Celso Minozzo e o Deputado Dr. João foram recepcionados pelo Prefeito Van-

der Masson e a Primeira-dama do município, Silvana Lô Masson, bem como, por alguns dos vereadores da cidade e secretários municipais.

Durante a reunião, a parlamentar deixou bem claro o desejo de ajudar Tangará da Serra com sua influência parlamentar, mesmo não tendo apoio do Executivo Municipal durante sua campanha. “Estou aqui para trabalhar e dar o meu melhor para os 141 municípios nos quais eu tive votos. Então, todos os municípios terão minha atenção, independentemente se eu não tivesse tido votos iriam ter a minha atenção de qualquer forma. Desejo fazer o melhor para todos, mas não posso negar que essa região (Tangará até Colniza) nós sempre fomos esquecidos e agora não seremos mais, porque agora temos uma deputada federal, ela se chama Amália e ela vai dedicar o seu melhor para essa região”, afirmou.

A visita teve também como objetivo estreitar os laços entre Executivo e a deputada que ainda não conhecia o Prefeito Vander Masson. Na oportunidade, Amália recebeu das mãos da primeira-dama de Tangará da Serra a Comenda da Ordem do Brasão.

Ficou acordado também

que a deputada deverá retornar ao município em agosto para participar de uma convenção de primeiras-damas, organizada por Silvana Masson, que foi eleita vice-presidente da Associação de Primeiras Damas de Mato Grosso (PDM-MT).

A visita de Amália Barros se encerrou com uma reunião com o Comandante do Comando Regional VII, Tenente-Coronel PM Murilo Franco de Miranda.

DEPUTADA FEDERAL

- Amália Barros, de 37 anos é natural de Mogi das Cruzes, São Paulo. Mora em Campo Novo do Parecis há seis anos e pela primeira vez disputou as Eleições 2022, sendo eleita deputada federal pelo Partido Liberal (PL), com 69.635 votos.

Defende a inclusão e a acessibilidade, como as suas principais causas de trabalho. Amália é monocular, perdeu um dos olhos, após desenvolver uveíte, causada por toxoplasmose. Idealizadora da Lei 14.126/2021 (Lei Amália Barros) que classifica a visão monocular como deficiência sensorial, do tipo visual, assegurando a pessoa com visão monocular os mesmos direitos e benefícios previstos na legislação para a pessoa com deficiência.