



**Meu projeto de FUTURO**

## Minhas Escolhas, Meu Projeto, Meu Futuro

**Objetivos do Curso**

- EMPODERAR jovens por meio de um exercício de PROJETO DE VIDA
- Elevar a PERCEPÇÃO de que VOCÊ PODE:
  - PENSAR O SEU FUTURO
  - FAZER ESCOLHAS
  - CONSTRUIR O SEU FUTURO, por meio de um PROJETO DE VIDA.
- Se possível, PROVOCAR ESTALOS EM VOCÊ.

[www.meuprojetodefuturo.com.br](http://www.meuprojetodefuturo.com.br)

**Meu projeto de FUTURO**

## Meu Projeto de Vida

- "A vida é um projeto porque também é única, finita e composta por fases. Temos a opção de simplesmente deixar fluir, ou de fazer as coisas acontecerem"
- "Até chegarmos pelo menos à fase da adolescência, outras pessoas gerenciam nossos projetos de vida, mas a partir dessa fase é possível tomar as rédeas e inclusive consertar o que foi gerenciado de maneira indesejável até então." - Paul Dinsmore

[www.meuprojetodefuturo.com.br](http://www.meuprojetodefuturo.com.br)

**Meu projeto de FUTURO**

## Maria

Oi, galera!

Eu sou a Maria, e estou pronta para assumir:

- minhas escolhas;
- meu projeto;
- meu futuro!

[www.meuprojetodefuturo.com.br](http://www.meuprojetodefuturo.com.br)

**Meu projeto de FUTURO**

## Zeca

Mandou bem, Maria!

Eu sou o Zeca, e sei o que eu quero da vida: arrumar um trampo e uma mina legal!

Tô contando com a galera aqui da sala para me ajudar nisso e não dar bobeira!!!

[www.meuprojetodefuturo.com.br](http://www.meuprojetodefuturo.com.br)

**Meu projeto de FUTURO**

## Objetivo do curso ... em outras palavras

Zona do Medo

Nova Zona do Esforço

Nova Zona de Conforto

[www.meuprojetodefuturo.com.br](http://www.meuprojetodefuturo.com.br)

meu projeto de **FUTURO**

## Premissa do Curso

**EU SOU RESPONSÁVEL  
PELA CONSTRUÇÃO  
DO MEU FUTURO.**

www.meuprojetodefuturo.com.br 7

meu projeto de **FUTURO**

## Apresentação da Proposta

- 1o momento - \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2009, HOJE:
  - Minhas Escolhas
  - Meu Projeto de Futuro para 2008
- 2º momento - \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2009:
  - Preenchimento do Formulário do Projeto de Futuro
- 3o momento - \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2009:
  - Apresentações de Projetos de Vida de vocês

www.meuprojetodefuturo.com.br 8

meu projeto de **FUTURO**

## Minhas Escolhas

- Vivemos no presente
  - o A vida das pessoas é feita de continuidades e descontinuidades
  - o VIDA = COTIDIANO + AVENTURAS
  - o Viver no cotidiano é seguir as normas, viver o dia-a-dia, o que é certo e importante também
  - o Porém, é necessário ir além: se aventurar. Isso acontece quando decidimos fazer algo novo, fazer um PROJETO

www.meuprojetodefuturo.com.br 9

meu projeto de **FUTURO**

## Minhas Escolhas

- Vivemos no presente
  - o E o que nos desvia de fazermos as ESCOLHAS CORRETAS?
    - o A percepção da injustiça, da desigualdade em nossa sociedade
    - o A febre pelo consumo de bens materiais
    - o A baixa valorização do trabalho gerando dificuldade de conseguir renda ou emprego
    - o A falência da escola e a degradação da família

www.meuprojetodefuturo.com.br 10

meu projeto de **FUTURO**

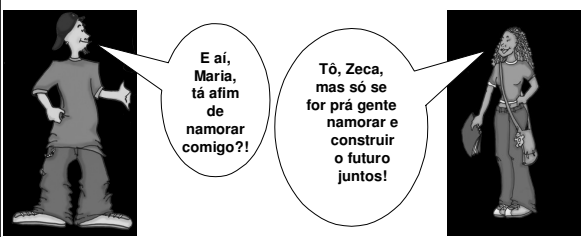
## Minhas Escolhas

- Vivemos no presente
  - o E o que nos ajuda a escolhermos corretamente?
    - o Há constatações em pesquisas sociais de que o jovem de comunidades carentes que tem: 1) namorado(a), e 2) um projeto de futuro sai do caminho das drogas (bebida, fumo, maconha, cola, cocaína etc.) e dos vícios do consumo desnecessário (tênis, roupa etc.) e da diversão desequilibrada (TV, festas, farra etc.).

www.meuprojetodefuturo.com.br 11

meu projeto de **FUTURO**

## Maria e Zeca



E aí, Maria, tá afim de namorar comigo?!

Tô, Zeca, mas só se for prá gente namorar e construir o futuro juntos!

www.meuprojetodefuturo.com.br 12

**Meu projeto de futuro**

## Minhas Escolhas

- Somos orientados pelo futuro
  - Atitudes frente ao futuro:
    - Atitude do tipo "A Vida Me Leva"
      - "O Futuro a Deus Pertence"
      - "É assim mesmo"
      - "O meu destino já está traçado"
      - "O Passado era melhor"
    - Atitude do tipo "Eu Construo a Minha Vida" - Essa construção depende de minhas vontades e de outras coisas que não dependem de mim, dependem de outras pessoas. Por causa das outras coisas, eu preciso também saber me relacionar com outras pessoas.

www.meuprojetodefuturo.com.br 13

**Meu projeto de futuro**

## Minhas Escolhas

- Somos orientados pelo futuro
  - Há 2 tipos de futuro, difíceis de serem distinguidos pela razão humana:
    - O do desejo
    - O da plausibilidade ou probabilidade
  - Logo, precisamos pensar:
    - Aonde estou?
      - => Aonde quero chegar?
      - => Quais as Escolhas e as Estratégias para chegar lá?

www.meuprojetodefuturo.com.br 14

**Meu projeto de futuro**

## Minhas Escolhas

Assim, vamos deixar a semente para pensar o futuro distante, e

**AGORA  
VAMOS PENSAR  
O FUTURO PRÓXIMO.**

www.meuprojetodefuturo.com.br 15

**Meu projeto de futuro**

## MEU PROJETO DE FUTURO

- Passo 1: **DESCUBRA QUEM VOCÊ É**
- Passo 2: **COLOQUE SUA VISÃO NO PAPEL DO QUE PODE SER O SEU ANO**
- Passo 3: **FAÇA PARCERIAS**
- Passo 4: **TRANSFORME SUAS INTENÇÕES EM AÇÕES PROGRAMADAS**
- Passo 5: **PENSE AGORA SOBRE O QUANTO DE DINHEIRO VOCÊ VAI PRECISAR**
- Passo 6: **SEJA PRUDENTE, O QUE PODE DAR ERRADO?**
- Passo 7: **REGISTRE O QUE VAI FICAR PARA DEPOIS DESTA ANO**
- Passo 8: **FECHE O SEU PROJETO PARA ESTE ANO**

www.meuprojetodefuturo.com.br 16

**Meu projeto de futuro**

## MEU PROJETO DE FUTURO

Projeto de Futuro em 2009 de ... (seu nome)  
(Minha Aventura neste ano)

Quem sou eu hoje? ...

O que quero ser quando tiver 40 anos (visão de médio prazo)? ...

Estudo	Trabalho	Vida Pessoal
O que quero em 2009? (Escreva aqui o que deseja alcançar em termos de estudo)	O que quero em 2009? (Escreva aqui o que deseja alcançar em termos de trabalho)	O que quero em 2009? (Escreva aqui a visão de sua vida em termos de família, namorado(a), amigos(as), esporte, religião, gastos ou prazeres pessoais)
Por que? (Escreva aqui porque você pretende alcançar tal objetivo)	Por que? (Escreva aqui porque você pretende alcançar tal objetivo)	Por que? (Escreva aqui porque você pretende alcançar tal objetivo)

www.meuprojetodefuturo.com.br 17

**Meu projeto de futuro**

## MEU PROJETO DE FUTURO

Estudo	Trabalho	Vida Pessoal
Quem são e serão os meus parceiros em estudo?	Quem são e serão os meus parceiros em trabalho?	Quem são e serão os meus parceiros na minha vida em termos de: • Família, Namorado(a), Amigos(as), Lazer, Esporte, Religião, Gostos Pessoais
Que ações sobre estudo preciso tomar para alcançar meu objetivo?	Que ações sobre trabalho preciso tomar para alcançar meu objetivo?	Que ações sobre minha vida preciso tomar para alcançar meu objetivo?
O que pode dar errado (riscos)?	O que pode dar errado (riscos)?	O que pode dar errado (riscos)?

www.meuprojetodefuturo.com.br 18

MEU PROJETO DE FUTURO

**O que vai ficar para 2010, 2011, ...?**

•

**Minha assinatura:**  
 Data: xx/03/2009  
 Próxima revisão: revise sempre, mas pelo menos faça uma no final deste ano, época tradicional para renovar o seu projeto de vida.

www.meuprojetodefuturo.com.br 19

MEU PROJETO DE FUTURO

**Apresentação da Proposta**

- 1o momento - \_\_ de \_\_\_\_ de 2009, HOJE:
  - Minhas Escolhas
  - Meu Projeto de Futuro para 2008
- 2º momento - \_\_ de \_\_\_\_ de 2009:
  - Preenchimento do Formulário do Projeto de Futuro
- 3o momento - \_\_ de \_\_\_\_ de 2009:
  - Apresentações de Projetos de Vida de vocês

www.meuprojetodefuturo.com.br 20

MEU PROJETO DE FUTURO

**o Passo 1: DESCUBRA QUEM VOCÊ É**

- o Esse é o ponto de partida. Você só chegará a algum lugar se souber quem é e o que quer. Veja algumas perguntas que podem ajudá-lo nessa descoberta:
  - Quais são os meus pontos fortes?
  - No que preciso melhorar?
  - Quais as oportunidades que poderei aproveitar?
  - O que ameaça meus planos?
  - Quanto de meu tempo vivo no passado, remoendo ou analisando fatos que já ocorreram?
  - Quanto de meu tempo me dedico a pensar no futuro, sonhando, imaginando, esperando e planejando?
  - E quanto ao presente?

www.meuprojetodefuturo.com.br 21

MEU PROJETO DE FUTURO

- Pense agora o que você quer ser quando tiver 40 anos ...
  - o Uma possível visão: eu quero ser uma pessoa com saúde, com uma vida estável financeiramente, com uma família, com bons amigos, com oportunidades de estudo, com trabalho, enfim, um cidadão, eleitor, contribuinte, consumidor, trabalhador PLENO.
  - o Outra possível visão: eu quero ser uma pessoa que vive em paz, que gera prosperidade espiritual e material para mim, meus filhos, minha família, meus colegas de trabalho e as pessoas ao meu redor, por meio do bom exemplo, do comportamento amoroso e centrado e da busca da excelência profissional e pessoal.

www.meuprojetodefuturo.com.br 22

MEU PROJETO DE FUTURO

**o Passo 2: COLOQUE SUA VISÃO NO PAPEL DO QUE PODE SER O SEU 2009**

- o Antes de pensar a curto prazo, 2009, pense como quer ser quando tiver 40 anos, sua visão de médio prazo. Em seguida, volte a focar no curto prazo, respondendo às seguintes perguntas:
  - O que quero em 2009 em termos de estudo? Por que?
  - O que quero em 2009 em termos de trabalho? Por que?
  - O que quero em 2009 em termos da minha vida pessoal? Por que?

www.meuprojetodefuturo.com.br 23

MEU PROJETO DE FUTURO

**o Passo 3: FAÇA PARCERIAS**

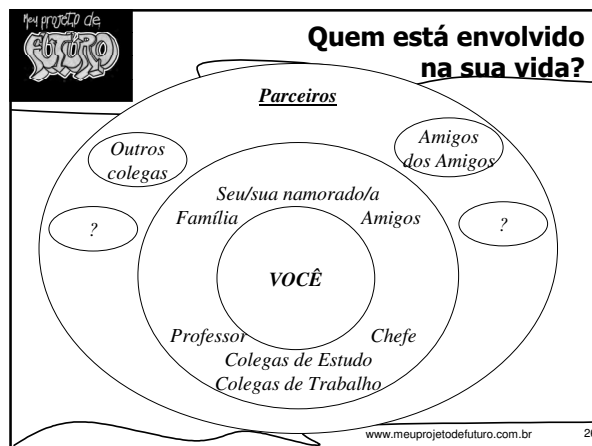
- o Você precisa de outras pessoas para realizar o seu projeto de vida, de pessoas que o apoiem. Chamamos essas pessoas de parceiros (em inglês, *stakeholders*). São aqueles:
  - que se interessam pela sua vida
  - que você envolve para participarem da sua vida
  - que impactam positivamente a sua vida
- o Para tal:
  - busque um mentor ou mentores, pessoas que sirvam de exemplo e o orientem em suas decisões
  - gerencie esses parceiros, identificando-os e revendo-os sempre.

www.meuprojetodefuturo.com.br 24

**MEU PROJETO DE FUTURO**

- o **EXERCÍCIO:** Faça uma lista de nomes e especifique o tipo de influência que cada um pode exercer em sua vida, nos seus estudos ou no trabalho.
- o **Alerta:** cuidado com aqueles "parceiros" que impactam negativamente a sua vida!

www.meuprojetodefuturo.com.br 25



**MEU PROJETO DE FUTURO**

- o **Passo 4: TRANSFORME SUAS INTENÇÕES EM AÇÕES PROGRAMADAS**
  - o Você precisa agora refletir sobre qual é o conjunto de ações que você precisa tomar para alcançar suas intenções em 2009:
    - Que ações sobre estudo preciso tomar para alcançar meu objetivo?
    - Que ações sobre trabalho preciso tomar para alcançar meu objetivo?
    - Que ações sobre minha vida preciso tomar para alcançar meu objetivo?

www.meuprojetodefuturo.com.br 27

**MEU PROJETO DE FUTURO**

- o **Passo 4: TRANSFORME SUAS INTENÇÕES EM AÇÕES PROGRAMADAS**
  - o Para cada uma das perguntas, siga os passos:
    - o Liste toda e qualquer ação que passe sobre sua cabeça sem se preocupar se é possível ou não
    - o Revise a lista e retire aquilo que não é importante, concentre-se naquilo que tem influência direta sobre os resultados que você pretende atingir. Livre-se das coisas de pequena importância, mesmo que aparentemente urgentes, delegando, descobrindo maneiras rápidas de resolver ou simplesmente deixando para fazer depois.
  - 3. Agora que você só tem aquilo que é importante para atingir seu objetivo, coloque em uma ordem, na seqüência que você achar mais lógica. O que vem primeiro? O que tenho que fazer antes dessa ação? ...

www.meuprojetodefuturo.com.br 28

**MEU PROJETO DE FUTURO**

- o **Passo 5: PENSE AGORA SOBRE O QUANTO DE DINHEIRO VOCÊ VAI PRECISAR**
  - o Revise a lista de ações verificando o quanto vai precisar em cada ação.
  - o Pense em alguma forma de conseguir o dinheiro, com seu trabalho ou com algum parceiro. Seja criativo. Pense em alternativas.
  - o Pense em como você vai administrar esse dinheiro, o quanto vai gastar, economizar, enfim, controlar.
  - o Se não conseguir todo o dinheiro necessário, volte no passo anterior e repense suas ações.

www.meuprojetodefuturo.com.br 29

**MEU PROJETO DE FUTURO**

- o **Passo 6: SEJA PRUDENTE, O QUE PODE DAR ERRADO?**
  - o O que pode dar errado é uma forma de se perguntar: quais são os riscos? É uma forma de você pensar de forma mais realista.
  - o Revise a lista de ações e pense o que pode não funcionar? Quando identificar um risco, escreva em detalhes o que pode ocorrer. Pense se há alguma coisa que você possa fazer para diminuir ou mesmo eliminar a possibilidade desse risco ocorrer. E se ele ocorrer, o que faço? Escreva o que você faria. Assim, você estará pronto para agir imediatamente se o problema pintar.

www.meuprojetodefuturo.com.br 30

Meu projeto de **FUTURO**

## MEU PROJETO DE FUTURO

o Passo 6: **SEJA PRUDENTE, O QUE PODE DAR ERRADO?**

- o Lembre-se que, ao contrário do que você pode pensar, há o risco positivo. O que pode dar certo? Além daquilo que você planejou executar, o que pode gerar de positivo com sua ação? De repente, pode pintar uma grande oportunidade porque você fez algo e isso gerou uma outra chance para você crescer e se desenvolver. Se perceber essa oportunidade, escreva também sobre ela.

www.meuprojetodefuturo.com.br 31

Meu projeto de **FUTURO**

## MEU PROJETO DE FUTURO

o Passo 7: **RÉGISTRE O QUE VAI FICAR PARA OS ANOS SEGUINTE**

- o Revise tudo o que escreveu até agora. Verifique se você não foi muito otimista. Se for o caso, mova essa ação otimista de 2009 para 2010.
- o Aproveite também para registrar aquilo que você fará em 2010, 2011, ...
- o Revise novamente tudo. Veja se tudo isso está em linha com a sua visão de médio prazo, aquela para quando tiver 40 anos.

www.meuprojetodefuturo.com.br 32

Meu projeto de **FUTURO**

## MEU PROJETO DE FUTURO

o Passo 8: **FECHE O SEU PROJETO PARA ESTE ANO**

- o Escreva tudo, revise com detalhe. Imprima. Revise de novo. Quando estiver bom, faça algumas cópias.
- o Assine todas as cópias impressas. Mais do que assinar, você está firmando o seu compromisso. Quando uma pessoa digna assina um papel, ela cumpre o que está ali escrito.
- o Pegue cópias no seu quarto ou em lugares onde você possa sempre dar uma olhada.
- o Entregue cópias para os seus parceiros. Mostre a eles que você conta com eles. Mostre para sua mãe, ela vai ficar orgulhosa de você. Mostre para seu pai, seu/sua namorado/a, seu amigo etc. Mas cuidado com o "olho gordo", com a inveja! Inveja é uma m...

www.meuprojetodefuturo.com.br 33

Meu projeto de **FUTURO**

## MEU PROJETO DE FUTURO

o Passo 8: **FECHE O SEU PROJETO PARA ESTE ANO**

- o Você agora fechou o seu projeto, escrevendo todas as suas idéias, envolvendo seus parceiros. Chegou a hora de fazer uma escolha, de tomar uma decisão: eu quero me aventurar? Eu quero mudar? Eu quero agarrar essa oportunidade de ser dono do meu futuro?
- o Que você se ilumine para escolher a sua aventura!

www.meuprojetodefuturo.com.br 34

Meu projeto de **FUTURO**

## Apresentação da Proposta

- 1o momento - \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2009, HOJE:
  - Minhas Escolhas
  - Meu Projeto de Futuro para 2008
- 2º momento - \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2009:
  - Preenchimento do Formulário do Projeto de Futuro
- 3o momento - \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2009:
  - Apresentações de Projetos de Vida de vocês

www.meuprojetodefuturo.com.br 35

Meu projeto de **FUTURO**

## Mensagens finais

Tenha atitude. Olhar de águia!


"Você é mais capaz do que pensa"

- John G. Miller

1) Pare de pensar como vítima  
Pare de adiar as coisas  
Pare de culpar os outros

2) Pense: só posso mudar a mim mesmo

3) Entre em ação agora.



www.meuprojetodefuturo.com.br 36

meu projeto de **FUTURO**

## Mensagens finais

**Faça escolhas corretas, justas, morais, éticas**




Fonte: Revista Veja, 29/3/2006

www.meuprojetodefuturo.com.br 37

meu projeto de **FUTURO**

## Mensagens finais



Galera!

Tô percebendo que está todo mundo animado! Que bom!

Porém, amanhã ou depois, pode bater um desânimo. Quando isso acontecer, peça ajuda aos seus parceiros para guiarem e apoiarem você a ir em frente.

Lute que você consegue. E quando conseguir, ajude outros a construírem os seus futuros!

www.meuprojetodefuturo.com.br 38

meu projeto de **FUTURO**

## Mensagens finais



Galera,

só mais um alerta!

Vamos namorar, mas sem se descuidar!

www.meuprojetodefuturo.com.br 39

meu projeto de **FUTURO**

## Mensagens finais

### Prece da Serenidade

“Que Deus me dê:

serenidade para aceitar as pessoas que não posso mudar,

coragem para mudar a única que posso mudar e

sabedoria para saber que ... sou eu!”

- John G. Miller

www.meuprojetodefuturo.com.br 40

meu projeto de **FUTURO**

## Agradecimento

- Esse curso foi pensado pelo idealizador a partir da escolha de querer compartilhar com jovens os seus aprendizados ao longo da vida.
- O idealizador agradece especialmente aos professores:
  - o Elimar Nascimento, da Universidade de Brasília, por ter ensinado a pensar no futuro;
  - o Paul Dinsmore, da Dinsmore Associates, por ter ensinado a pensar em projetos;
  - o Manuella Loddo, por ter criado os personagens;
  - o Maria Pilar, João Solér e Rodrigo Loureiro em Brasília e a Renato Palhano, Alonso Solér, Vítório Tomaz, Henrique Albano em SP, por terem acreditado no projeto.
- O idealizador deseja a você muita iluminação ao fazer suas escolhas, e que essas escolhas possam trazer plena felicidade ao seu coração e às pessoas da sua vida.

www.meuprojetodefuturo.com.br 41