

OK, COMO CORREU?

FOLHA
DE ANÁLISE

PARA
DISCUSSÃO
PROGRAMADA:

O QUE PLANEOU FAZER?

ESCREVA-O AQUI

TENTOU FAZÊ-LO?

SIM NÃO

SE SIM:

1. O QUE CORREU BEM?

2. O QUE NÃO CORREU TÃO BEM?

3. O QUE APRENDEU COM
O QUE ACONTECEU?

4. COMO VAI APLICAR AQUILO
QUE APRENDEU?

SE NÃO: O QUE O(A) IMPEDIU? COISAS INTERNAS

(ESQUECIMENTO, FALTA DE TEMPO, ADIAMENTO, PENSEI QUE
NÃO CONSEGUIA FAZÊ-LO, NÃO PARECIA IMPORTANTE, ETC.)

COISAS EXTERNAS

(OUTRAS PESSOAS, PROBLEMAS NO TRABALHO OU EM CASA, ETC.).

COMO PODERIA TER PLANEADO PARA
ENFRENTAR ESSAS SITUAÇÕES?

