

Prepare-se para 2017: Coach dá dicas para ter um ano novo mais produtivo

Especialista ensina como tirar as ações do papel e ter um 2017 de sucesso

13/10/2016 15:53:39

O final do ano está chegando e esse é o momento de fazer um balanço dos sucessos e fracassos do ano que passou e traçar novos objetivos.

Segundo a coach Vivian Sant'Anna planejar o futuro não é difícil. "Tenha em mente seus objetivos para o próximo ano e anote tudo", explica.

Anote tudo!

Muitas pessoas guam os sonhos na memória e com tantas outras coisas para fazer é difícil tê-los em mente 24h por dia, e desse modo fica mais fácil perdê-los de vista. Além disso, já foi comprovado cientificamente que quem anota seus objetivos tem muito mais chance de alcançá-los;

Tenha um passo a passo!

Dividir os seus sonhos em fases, não é algo errado e sim uma tática de realizá-los mais rapidamente. Por exemplo, se você vai planejar uma viagem, tem que seguir vários passos como comprar passagens, reservar hotéis etc. Divida seus planos e dê passos pequenos todos os dias para chegar lá;

Estabeleça prazos!

Ter prazo é ter disciplina. Sonhos e metas tem e devem ter prazo para acontecer. Decida quando você quer alcançar seus objetivos e crie um plano de ação, o caminho se tornará mais curto e certamente você conquistará o seu grande sonho.

Mini biografia de Vivian Sant'Anna

Vivian Sant'Ana é formada em Administração de Empresas e coach habilitada pela Sociedade Brasileira de Coaching (SB Coaching). Já atuou como gerente de relacionamento em uma instituição financeira e coleciona muitos casos de sucesso que envolve grandes empresários da região do Vale do Paraíba. Participa frequentemente de eventos da área na capital. A profissional concentra sua atuação nos setores de indústria e financeiro, auxiliando empresários e profissionais naturalmente autônomos a terem uma vida mais rentável e equilibrada.

Acompanhe a Vivian nas redes sociais:

Facebook: /santannavivian

Instagram: @vfsantanna