

A agenda **GerAção** destina-se a jovens que pretendem desenvolver recursos e competências que lhes permitirão enfrentar a vida de forma consciente e encorajá-los nas suas conquistas pessoais.

agenda escolar 2021 • 2022
dos 12 aos 17 anos de idade

agenda
GerAção

Para jovens que querem conquistar o mundo!

2021 • 2022



PLÁTANO EDITORA

O acaso e o propósito de vida juntaram-nas!



Ana é designer, coach, fundadora da *QuestionAr-t* e criadora da Personal Coach Agenda, uma agenda desenhada com conteúdos de coaching, e que tem como propósito apoiar e capacitar pessoas que pretendam conquistar os seus objetivos. Foi muitas vezes desafiada a estender este seu projeto a jovens e adolescentes mas, por não ter filhos, não sentiu ter conhecimentos suficientes para se aventurar nesse caminho.



Eliana é mulher, mãe e professora, e criou uma agenda, a *Miacoach*, com a missão de ajudar pessoas e com o propósito de as empoderar, por forma a tornarem-se mais confiantes para poderem viver a vida que querem!

Encontraram-se as duas num evento e Ana, ao saber que Eliana tinha 3 filhos, incentivou-a a ser ela a autora dessa agenda, pensada exclusivamente para jovens adolescentes. Eliana aceitou o desafio e convidou Ana para ser parceira deste projeto.

Assim nasce a agenda GerAção.

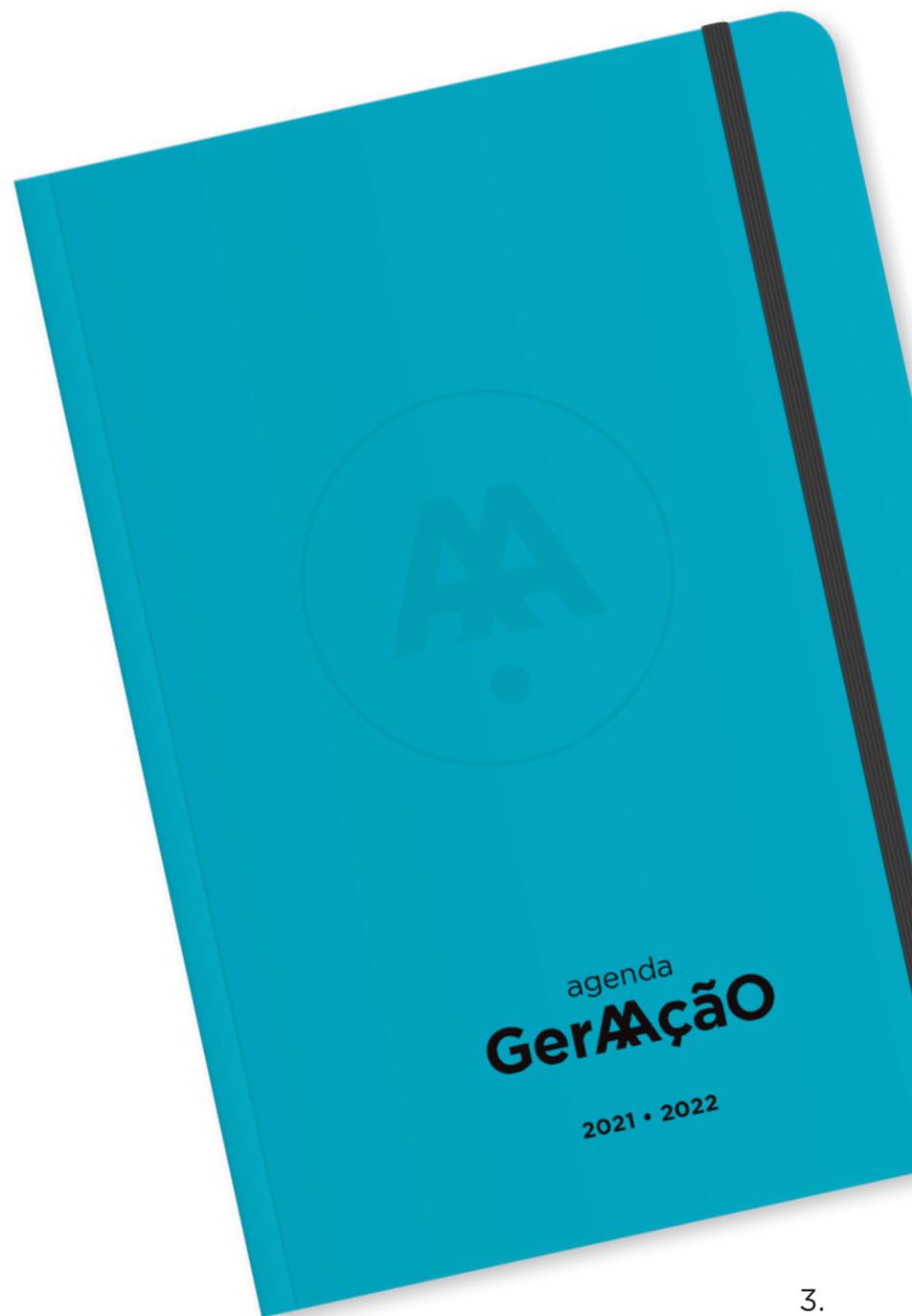
Qual o objetivo deste projeto?

A adolescência é uma fase fundamental e marcante na vida de qualquer ser humano. É nessa fase que se começa a alicerçar o poder de escolha e a ganhar liberdade e responsabilidade para viver o futuro.

Com o objetivo de apoiar os jovens a estruturarem o seu Ser baseados em disciplinas de desenvolvimento pessoal, nasce uma ferramenta para os acompanhar durante um ano, lado a lado, nesta fase tão incrível quanto desafiante.

A **agenda GerAção** tem como objetivo principal, ajudar os jovens a terem mais consciência de si próprios e a refletirem no mundo que os rodeia. É desejo de ambas as autoras contribuir para adolescentes que tomam decisões e fazem escolhas alinhadas com a sua essência, propósito e missão de vida.

Neste mundo em constante evolução e onde nos é pedida a Mudança, pretende-se com a **agenda GerAção** promover e estimular hábitos saudáveis, comportamentos assertivos e atitudes determinantes, para que se reflitam num mundo mais unido e solidário, que procura o conhecimento e a partilha.



Qual o público-alvo?

Jovens, adolescentes dos 12 aos 17 anos; estudantes.

Como?

Agenda anual de setembro a agosto.





Que desafios a agenda GerAção pretende ajudar?

As escassas ferramentas de educação especializadas em desenvolvimento pessoal com início nesta fase de autonomia do Ser.

Frustração e ansiedade manifestamente presente na vida dos jovens.

Retirar os adolescentes do excesso digital e conectá-los com o analógico da escrita, da atenção plena e do pensamento criativo.

Os baixos níveis de autoestima, amor-próprio, confiança e valorização pessoal, que levam muitas vezes a que sejam vítimas de *bullying*, violência no namoro, entre outras.

Que soluções entrega a agenda GerAção?

A agenda GerAção promove a mudança de hábitos e de mentalidade, fomentando uma vida mais feliz e equilibrada, com mais bem-estar, saúde mental e emocional, atenção plena, foco, confiança, produtividade aprimorada e melhores relacionamentos. Ao mesmo tempo que estimula a criatividade, resiliência e gestão pessoal, diminuindo o tempo online e incentivando à presença física.

Partilha também conteúdos que possibilitam alinhar comportamentos, com o objetivo de criar seres humanos equilibrados, com consciência de si e dos outros e com capacidade criativa para encontrar soluções para os desafios da vida, realização de objetivos, tornando-os assim líderes de si próprios.



Que impacto a agenda GerAção quer criar? Qual o seu PORQUÊ?

A Ana e a Eliana acreditam que pessoas conscientes e estruturadas são pessoas mais felizes e bem-sucedidas. Neste sentido, criaram uma ferramenta que acompanhará jovens, na fase em que se fundamentam alicerces pessoais e profissionais, a tornarem-se fortes, positivos e focados.

Ao colocar a **agenda GerAção** nas mãos dos jovens, facilita-se um plano ativo de gestão individual e conquista de objetivos pessoais e escolares e, ao mesmo tempo, uma ferramenta de desenvolvimento pessoal.

A **agenda GerAção** tem como missão ajudar e contribuir para um mundo melhor, e quanto mais conscientes e desenvolvidas forem as pessoas, mais união, partilha e amor irá acontecer no mundo.



Escrever objetivos de forma eficaz aumenta a hipótese de os alcançar. Ajuda-nos a clarificar as ideias sobre o que realmente queremos conquistar, inspira-nos a avançar, motiva-nos à medida que progredimos e permite-nos acompanhar a evolução.

Uma das metodologias mais usadas no mundo para escrever objetivos é a SMART, uma sigla que significa «inteligente» em inglês.



S — Specific — Específica — o objetivo deve ser claro e não deve ter uma interpretação vaga.

Por exemplo, em vez de «quero ter um telemóvel novo», utilizar «quero um *smartphone* da marca "X" com 256Gb de memória».

M — Measurable — Mensurável — o objetivo deve conseguir medir-se ou quantificar-se.

Por exemplo, «vou juntar todas as semanas 5 euros», assim é possível medir o dinheiro a ser poupado.

A — Attainable — Alcançável — o objetivo não deve ser muito fácil, nem muito difícil, mas algo possível de atingir.

Por exemplo, «juntar todo o dinheiro possível — da mesada, de presentes de aniversário ou Natal para comprar o *smartphone*».

R — Relevant — Relevante — o objetivo deve ser importante para ti, algo que queiras mesmo muito ter ou fazer.

Por exemplo, «ter um *smartphone* de última geração que me ajuda no lazer e nas pesquisas da escola».

T — Time-based — Temporizável — o objetivo deve ter um prazo definido, uma data de conquista, de começo ou de duração.

Por exemplo, «Até dia 15 de junho, vou juntar o dinheiro todo que preciso para comprar o *smartphone*».

Que conteúdo oferece a agenda GerAção?

O conteúdo baseia-se nas mais variadas áreas de educação e desenvolvimento:

- Educação Positiva
- Inteligência Emocional
- Coaching
- Comunicação
- Psicologia Positiva
- Meditação e Mindfulness
- Gestão de comportamentos
- Plano de Objetivos
- Alimentação
- Organização de atividades pessoais e estudantis
- Singularidade do EU - autoconfiança
- Valores
- Relacionamentos
- Gestão do dinheiro
- Planeamento e Gestão de Tempo

Qual a estrutura da agenda GerAção?

- Agenda semanal - de segunda a domingo
- Planejamento semanal
- Reavaliação semanal
- 1 tema de desenvolvimento pessoal por mês:
 - 01 - Objetivos
 - 02 - Imagem Pessoal
 - 03 - Crenças e Valores
 - 04 - Atenção Plena - Mindfulness
 - 05 - Educação Financeira - dinheiro
 - 06 - Relacionamentos
 - 07 - Comunicação
 - 08 - Motivação
 - 09 - Estilo de vida
 - 10 - Inteligência Emocional
 - 11 - Autoconfiança
 - 12 - Celebração
- Dicas, exercícios e ferramentas
- Interatividade com aplicação para acesso a vídeos de conteúdos e desafios práticos - a desenvolver futuramente



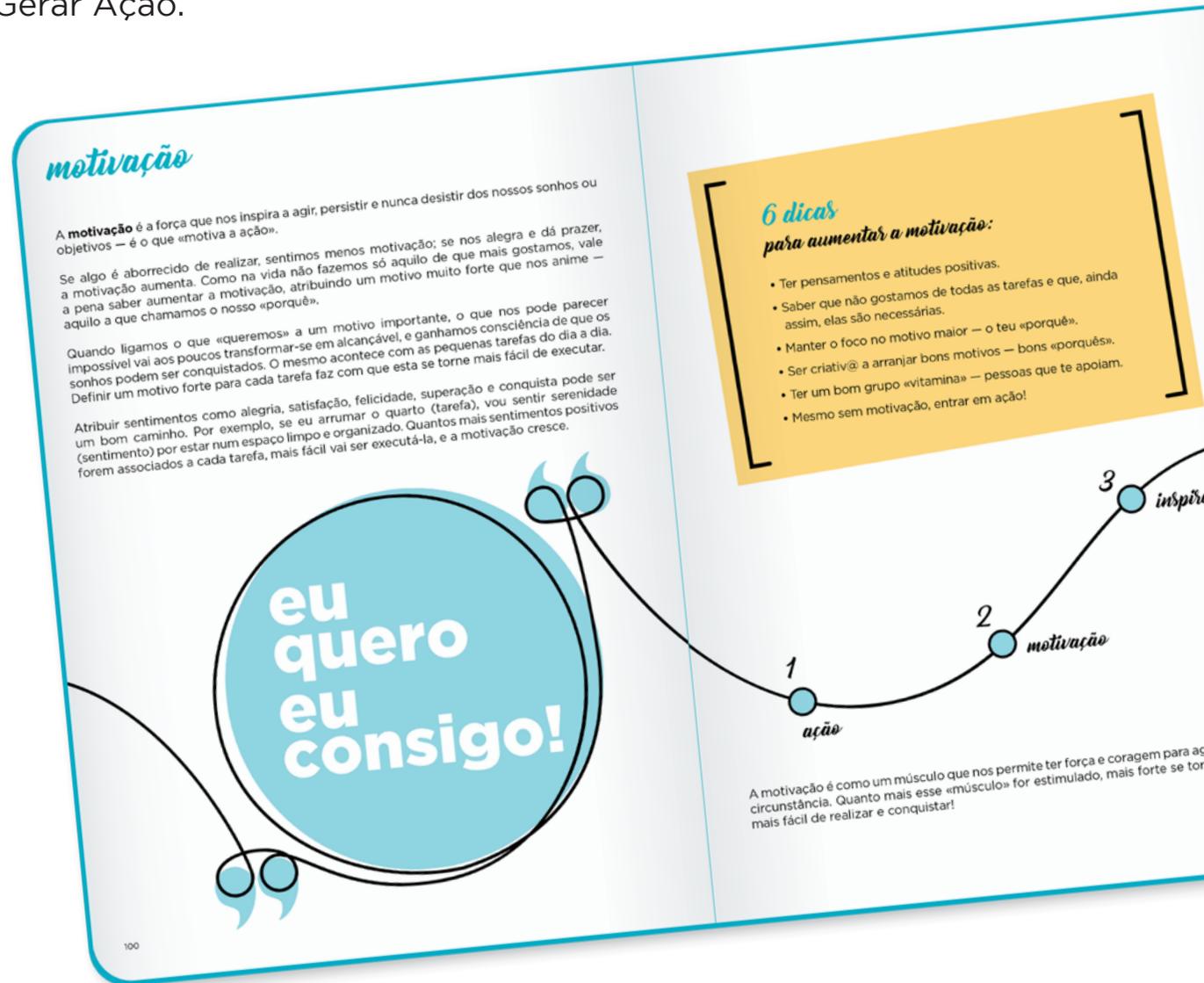
Porquê agenda GerAção?

Para criar novas Gerações capazes de Gerar Ação.

GerAção

GerA Ação

GerAção



Detalhes do projeto

GerAção



Detalhes do projeto

GerAção

Paginação atrativa

relacionamentos

Somos uma espécie sociável rodeada de pessoas e ao longo de toda a vida iremos conhecer milhares delas. Em todos os **relacionamentos** mais próximos que mantemos, é essencial nutrir o respeito, a aceitação e a empatia, para que as relações sejam equilibradas e saudáveis.

Todos desejamos poder partilhar com as pessoas mais importantes da nossa vida a nossa essência e verdade com frontalidade. Outras há com quem partilhamos as nossas emoções, sentimentos e intimidade. Com todas é fundamental respeitar a nossa individualidade, espaço, escolhas e limites, mostrando-nos também disponíveis para fazer o mesmo pelo outro. O que é partilhado neste contexto seguro de confiança deve ser respeitado como um tesouro, pois, mesmo que não mantenhamos para sempre esse nível de relação com essas pessoas, devemos honrar o espaço que ocuparam num certo momento da nossa vida.

Relações tóxicas tornam-se frequentemente abusivas. Pessoas que esgotam a nossa energia, que nos julgam ou criticam, acabam por ativar alguma insegurança que provoca um mal-estar físico e psicológico. Muitas vezes acontece de forma subtil, e é preciso estar alerta para não permitir que essas pessoas ultrapassem os nossos limites. É necessário conversar com elas e explicar-lhes o que sentimos quando nos dizem ou fazem algo que nos magoa ou nos deixa desconfortáveis. Se esse comportamento excessivo se mantiver, é recomendável manter uma distância de segurança.

Nutrimos vários sentimentos por cada pessoa com quem estabelecemos uma relação. Afeto, amizade e amor são alguns deles. Quando preenchemos os nossos relacionamentos com expectativas, corremos o risco de nos decepcionarmos. Cada um de nós é um ser único e responsável por aquilo que faz e diz, logo, não é saudável esperar que os outros pensem como nós nem fazer comparações. Manter a clareza na comunicação e a escuta ativa evita mal-entendidos e facilita a «boa saúde» dos relacionamentos.

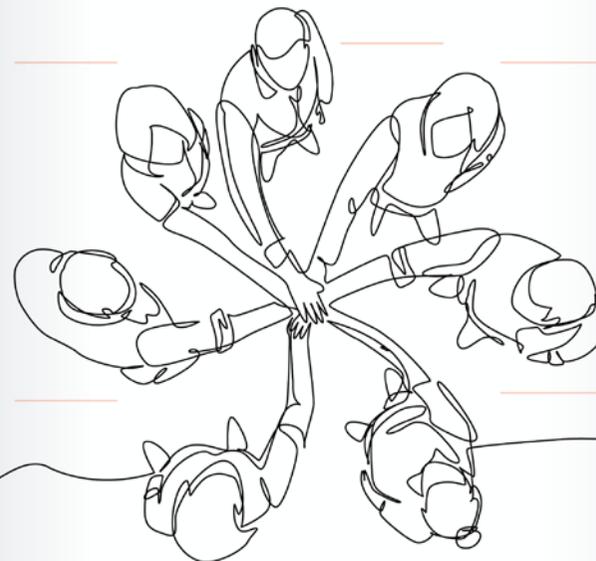
As pessoas que nos rodeiam podem influenciar-nos de forma negativa ou positiva, e somos nós que escolhemos a quem dar atenção. Existem pessoas que estão sempre ao nosso lado, em qualquer decisão ou escolha que façamos, e que nos dão forças para seguir em frente.

- Quem são essas pessoas na tua vida?
- Quem acredita em ti e te apoia sempre?
- Que sentimentos nutres por elas?

74



o meu grupo de apoio



No desenho, dá nome e cor às pessoas que escolheste!

75

Detalhes do projeto

GerAção

Conteúdos claros

objetivos - como definir

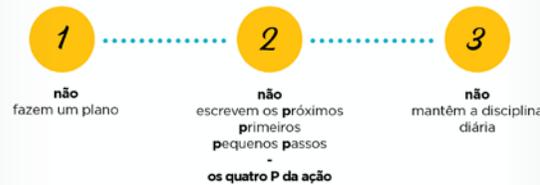
Esta é uma fase de transição de vida brutal: deixar de ser criança para abraçar a vida adulta. Trata-se de uma fase maravilhosa, e o convite é que a vivas com significado e propósito.

Um objetivo é uma intenção de alcançar algo específico. Quando as pessoas estabelecem objetivos e os conquistam, sentem-se mais autoconfiantes e felizes. Avançar passo a passo traz alegria e satisfação pessoal.

Alguma vez estabeleste um objetivo para ti?

«Grandes» objetivos podem ser vencer um campeonato do mundo ou levar turistas ao espaço. No entanto, os «pequenos» objetivos são tão ou mais importantes para o nosso bem-estar e felicidade. Por exemplo, passar tempo com os amigos, terminar um projeto na escola, praticar desporto ou frequentar aulas de Inglês.

Sabes porque motivo as pessoas não alcançam os seus objetivos e desistem pelo caminho?



Para conquistar objetivos com sucesso, é importante definir um plano, escrever pequenas metas e manter a consistência todos os dias. São estes três passos que permitem manter o foco e a motivação para os alcançar.

No dia a dia, há tarefas que podem ser solicitadas por outras pessoas, como trabalhos de casa ou arrumar o quarto; outras vezes, são coisas que escolhemos — estar com os amigos, ir ao cinema ou andar de bicicleta, por exemplo. Aprender a estabelecer prioridades nas tarefas, ou seja, concluir as coisas mais importantes primeiro, faz parte do plano, uma vez que nos ajuda a cumprir todas as ações com responsabilidade.

4

Escrever objetivos de forma eficaz aumenta a hipótese de os alcançar. Ajuda-nos a clarificar as ideias sobre o que realmente queremos conquistar, inspira-nos a avançar, motiva-nos à medida que progredimos e permite-nos acompanhar a evolução.

Uma das metodologias mais usadas no mundo para escrever objetivos é a SMART, uma sigla que significa «inteligente» em inglês.



S — Specific — Específica — o objetivo deve ser claro e não deve ter uma interpretação vaga.

Por exemplo, em vez de «quero ter um telémovel novo», utilizar «quero um *smartphone* da marca "X" com 256Gb de memória».

M — Measurable — Mensurável — o objetivo deve conseguir medir-se ou quantificar-se.

Por exemplo, «vou juntar todas as semanas 5 euros», assim é possível medir o dinheiro a ser poupado.

A — Attainable — Alcançável — o objetivo não deve ser muito fácil, nem muito difícil, mas algo possível de atingir.

Por exemplo, «juntar todo o dinheiro possível — da mesada, de presentes de aniversário ou Natal para comprar o *smartphone*».

R — Relevant — Relevante — o objetivo deve ser importante para ti, algo que queiras mesmo muito ter ou fazer.

Por exemplo, «ter um *smarthphone* de última geração que me ajuda no lazer e nas pesquisas da escola».

T — Time-based — Temporizável — o objetivo deve ter um prazo definido, uma data de conquista, de começo ou de duração.

Por exemplo, «Até dia 15 de junho, vou juntar o dinheiro todo que preciso para comprar o *smartphone*».

5

Detalhes do projeto

Objetivos e Reflexão mês a mês

GerAção

Setembro

	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
1			1	2	3	4	5
2							
3	6	7	8	9	10	11	12
4							
5	13	14	15	16	17	18	19
6							
7	20	21	22	23	24	25	26
8							
9	27	28	29	30			
10							

No início do mês ... 

Foco do mês _____

Quais os pequenos objetivos? 

... no final do mês 

3 coisas boas que aconteceram: _____

3 coisas que aprendi: 

notas 

Detalhes do projeto

Plano semanal

GerAção



Detalhes do projeto

Uma cor por mês

GerAção



Quem são as autoras?



Ana Ferraria

Licenciatura em Design Visual | IADE
Certificação Internacional em Coaching | por Marta Castro Ferreira - World Coaching Organization
Master Coach | por Daniel Sá Nogueira - World Coaching Organization
Programação Neurolinguística - PNL | por Isabel Azevedo
Programa Crie o Seu Caminho | por Moporã - Brasil
Formadora de Formadores | IEFPP
Instrutora Online Certificada | por Ana Cristina Rosa
Inteligência Emocional | por Paulo Moreira
Points of You® | por Marta Monteiro
Wild Spirit - a Magia do Ser | por Kalid - INJOY
Dentro | por Satya - INJOY
Awakening of Love | Kalid e Satya - INJOY
Breath of Life | por Kalid - INJOY
MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) e Breathworks Mindfulness | por João Palma da Budadharmã
Terapeuta de Reiki e Bioenergética

anaferraria.com
questionar-t.com

+351 914 647 556
ana@anaferraria.com

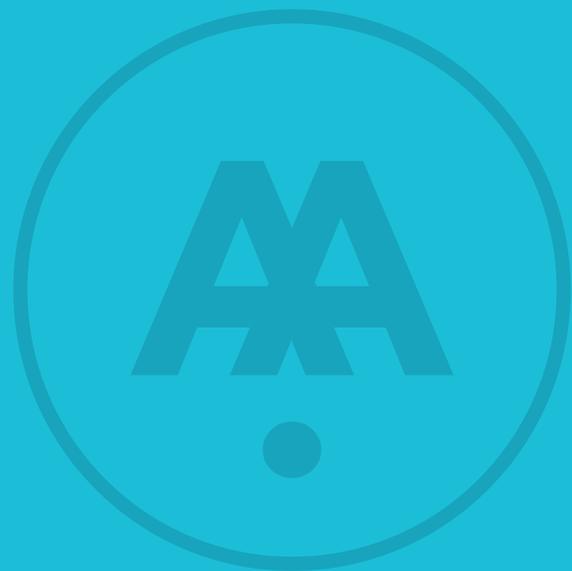


Eliana Ribeiro

Licenciatura em Ensino Básico 1º Ciclo | ISCE- Felgueiras
Pós-Graduação em Educação Especial - Domínio Cognitivo e Motor | UFP
Pós Graduação em Educação Especial - Domínio Visão | ISCIA
Inscrita na Bolsa Nacional de Formadores
Curso de Coaching para o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais: curso inicial | Faculdade de Psicologia do Porto
Certificação em Coaching de Alta Performance | por Susana Torres
Participação Secret Code | Eneacoaching, por Eduardo Torgal
Frequência na Certificação Internacional Coaching | WCO, por Marta Ferreira
Frequência na Certificação Master Coach | WCO, por Daniel Sá Nogueira
Certificação em Disciplina Positiva em la Família | em Madrid, por Bibiana Infante
Certificação em Storytelling | por James McSill
Certificação em Oratória Criativa | por Augusto Uchoa
Facilitadores do Despertar | por Inês Gaya

elianaribeiro.pt

+351 912 624 038
nunesribeiroeliana@gmail.com



agenda
GerAção