
12 Meses

12 Temas

**KPIs para
desenvolvimento
pessoal**

SST – dezembro de 2022



Comarca do Porto

KPIs para desenvolvimento pessoal



KPI é uma sigla em inglês que significa Key Performance Indicator — **indicador-chave de desempenho**. Estes indicadores podem ser utilizados quer a nível profissional, quer a nível pessoal.

Os KPIs pessoais, como o nome indica, são indicadores que têm como objetivo contribuir para encontrar o equilíbrio pessoal na vida.

Nesta altura do ano, é frequente definirmos objetivos que pretendemos alcançar no ano seguinte. Coisas que para nós têm significado mas que, por um motivo ou outro, acabam por não se concretizar ano após ano. Assim, na definição dos seus objetivos pessoais para 2023 tenha em conta os seguintes passos:

- Faça uma retrospectiva do ano 2022;
- Defina oportunidades para 2023;
- Trabalhe o autoconhecimento;
- Identifique e liste todas as possibilidades e opções para 2023;

Para que cada indicador seja concretizável é importante transformar as ideias em objetivos SMART. Este acrónimo significa:

S (specific): específico;

M (measurable): mensurável;

A (achievable): alcançável;

R (Relevant): relevante;

T (time based): com prazos definidos.



Comarca do Porto

Exemplos de KPIs pessoais:

- Desenvolvimento pessoal – respeitar compromissos, melhorar a gestão do tempo, melhorar a produtividade, investir em formação, criar hábitos de leitura, aprender outra língua, cultivar a resiliência, divertir-se, desafiar-se);
- Relacionamentos – visitar amigos, fazer novas amizades, gerir das emoções e desenvolver a inteligência emocional, ser empático, ter tempo para si e para os seus;
- Saúde e bem estar – alimentar-se de forma saudável, praticar de exercício físico, ingerir mais água, melhorar a qualidade do sono,

Boas Festas e Feliz 2023!

Nota: Imagens retiradas da internet a título ilustrativo