



DESENVOLVEMENTO PERSOAL – GUÍA PARA A MELLORA PERSOAL

Clase 1: Establecer o obxectivo

Nesta primeira sesión estableceremos o obxectivo a conseguir. Dito obxectivo pode estar relacionado con aprendizaxes académicas (notas, deberes...) ou con outras habilidades.

1. ¿Que quero aprender/mellorar?	
2. ¿Que coñezo sobre dito tema? ¿Cal é o meu nivel actual?	
3. ¿Que debería facer para aprender o que non coñezo? ¿Depende de min?	
4. ¿Que podo facer para conseguilo? ¿Cal é o meu obxectivo?	



Clase 2: Planificación da actuación

Nesta fase estableceremos as posibles solucións, é dicir, responderemos a pregunta
¿Cal é o plan?

1. ¿Que podo aprender de novo? ¿Que podo facer diferente?	
2. ¿Que pode impedir que eu actúa? ¿Que me pode distraer do meu obxectivo?	
3. ¿Que podo facer para evitar eses obstáculos?	
4. ¿Cando vou actuar?	



Clase 3: Avaliación do progreso e axuste do plan

Nesta fase analizaremos que cousas novas aprendemos ou que conseguimos.

1. ¿Que fixen?	
2. ¿Que obstáculos superei?	
3. ¿Que aprendín? ¿Que cambios conseguín?	
4. ¿Aprendín o que quería aprender? ¿Conseguín o que quería?	



Reaxuste

En caso de conseguir de forma parcial o obxectivo, reaxusta o plan tendo en conta os obstáculos que che impediron completar o 100% do plan

1. ¿Que podo facer diferente?	
2. ¿Que impediu que eu actuara?	
3. ¿Que podo facer para evitar eses obstáculos?	
4. ¿Cando vou actuar?	



Clase 4: Valorar as consecuencias da acción

Nesta fase, volvemos a avaliar as actuación realizadas.

1. ¿Que fixen?	
2. ¿Que obstáculos superei?	
3. ¿Que aprendín? ¿Que cambios conseguín?	
4. ¿Aprendín o que quería aprender? ¿Conseguín o que quería?	