

## **Licenciatura em Educação e Formação**

**2º ano/2º semestre**

**Ano Letivo 2019/2020**

**UC: Competências Emocionais**

**Docente: Ana Paula Caetano**

**Discente: Beatriz Januário**

### **Reflexão sobre o plano de ação**

Foi nos proposto pela professora da Unidade Curricular que realizasse-mos um plano de ação, de modo a detalhar toda a informação que precisamos para realizar o nosso projeto pessoal.

Posto isto, o meu plano de ação é composto pelos aspetos que quero melhorar; as ações que preciso de implementar para realizar as mudanças que pretendo, assim como o espaço temporal das mesma, e a ajuda necessária para a concretização de todo este processo.

Este plano de ação serve então para que a monitorização desta mudança seja muito mais fácil e organizada, pois, com ele é possível saber se estou a cumprir os meus objetivos e o que é necessário fazer ainda para os cumprir. É também bastante importante que haja um acompanhamento e uma reflexão em volta do mesmo, para me certificar que estou num bom caminho.

Considero este plano uma mais valia para me organizar e me manter motivada, pois é sempre satisfatório olharmos para o nosso processo e vermos melhorias e desenvolvimentos.