

ATIVIDADE 11

PLANO DE AÇÃO, AMPLIFICAÇÃO DE CLAREZA...

Essa atividade vai aumentar sua clareza em relação a como realizar o que você quer e precisa, escreva o que quer e responda as perguntas seguintes (você pode seguir o exemplo)

Observação: não precisa responder todas as perguntas se não conseguir, porem responda o máximo que conseguir delas

A tecnica dos 5W2H (WHAT, WHO, WHEN, WHERE, WHY, HOW, HOW MUCH)

O QUÊ?	
QUEM?	
QUANDO?	
ONDE?	
POR QUÊ?	
COMO?	
QUANTO?	

Exemplo:

O QUÊ?	emagrecer
QUEM?	procurar nutricionista e personal
QUANDO?	em 2 meses
ONDE?	academia e cozinha
POR QUÊ?	ter mais saúde
COMO?	exercitando e fazendo dieta
QUANTO?	7kg