

Atividade preparatória DO WOOP

1. Três alunos do segundo ano gostariam de participar do Quadro de Honra neste trimestre, mas suas notas em Português estão muito baixas. Leia o que cada aluno está pensando e considere: Quem tem mais chance de participar do Quadro de Honra?

Eu quero participar do Quadro de Honra desde o primeiro ano, e finalmente conseguir isso vai ser sensacional. Alguns amigos meus acham que não consigo, mas eu sei que posso aumentar minha nota e atingir meu objetivo se ficar me lembrando do quanto quero isso.

ALUNO A

Gostaria muito de participar do Quadro de Honra e sei que, para conseguir isso, preciso aumentar minha nota em Português. Quero muito mostrar boas notas para as universidades daqui a alguns anos, mas às vezes perco tempo no celular. Talvez eu devesse deixá-lo de lado para ter um pouco mais de tempo para os estudos à noite.

ALUNO B

Sei que minha nota é baixa em Português porque não estou lendo todas as noites. Fico no celular depois da escola, e nem sei se posso aumentar minha nota. Participar do Quadro de Honra seria maravilhoso, mas talvez não seja possível nesse trimestre.

ALUNO C

2. Qual aluno tem mais chance de atingir seu objetivo e por quê?
3. Conhecer uma poderosa estratégia chamada WOOP poderá mudar sua resposta. Ao ouvir ou ler sobre o WOOP, observe o que cada etapa do processo envolve.
4. Com base no que acabou de aprender, qual aluno tem mais chance de realizar seu desejo?

Agora estamos prontos para fazer o WOOP juntos e pensar em como realizar os seus desejos.

Atividade do aluno DO WOOP

O WOOP ajuda as pessoas a fazerem as coisas que elas realmente querem fazer.

W

WISH (DESEJO)

Qual seria um desejo importante que você quer realizar? Seu desejo deve ser desafiador, mas viável.

Meu desejo:

O

OUTCOME (RESULTADO)

Qual seria o melhor resultado da realização de seu desejo? Como você se sentiria?
Pare e pense no resultado.

Melhor resultado:

O

OBSTACLE (OBSTÁCULO)

Qual é o principal obstáculo dentro do que poderia impedir você de realizar seu desejo?
Pare e pense no obstáculo.

Meu obstáculo:

P

PLAN (PLAN)

Qual é uma ação efetiva para enfrentar o obstáculo? Crie um plano de ação.

Quando:

Eu vou:
(minha ação)
