

## Planilha de Resolução de Problemas

|          |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º Passo | Identifique o problema<br>Decomponha em menores etapas e decida no que você precisa agir primeiro.                                                                                                                                                     |
| 2º Passo | Pense e escreva o máximo de ideias que conseguir que possam ajudar a resolver o problema, sem se importar com o quão tolas elas possam parecer – não dispense qualquer possível solução.                                                               |
| 3º Passo | Considere os prós e os contras de cada possível solução, usando uma outra folha de papel.                                                                                                                                                              |
| 4º Passo | Escolha uma das possíveis soluções que aparenta ser funcional, baseado nas vantagens e desvantagens.                                                                                                                                                   |
| 5º Passo | Planeje passo-a-passo o que você precisa fazer para realizar essa solução. O quê? Quando? Como? Com quem ou com o quê? O que poderia dificultar/causar problemas? Como você pode contornar tais dificuldades? Isso é realista e alcançável?            |
| 6º Passo | Faça! Realize o plano!                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7º Passo | Revise como foi. Isso foi útil? Você conseguiu alcançar aquilo que pretendia? Se não, o que e como você poderia ter feito diferente? Você teve algum progresso, mesmo que pequeno, em relação ao seu objetivo? O que você aprendeu?                    |
| 8º Passo | Se você alcançou o seu objetivo – considere enfrentar o próximo passo de seu problema principal.<br>Se você não alcançou plenamente seu objetivo – faça ajustes à sua solução escolhida, ou retorne aos passos 3 e 4 e escolha outra possível solução. |