

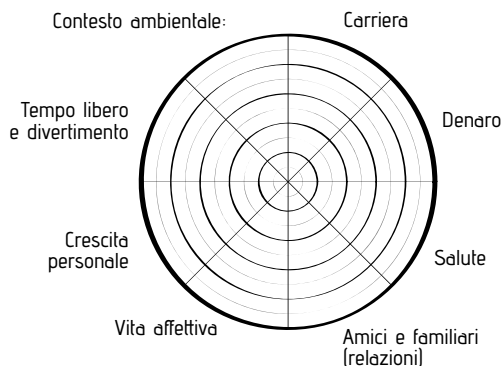
## ESERCIZI

### Fattore chiave 1 vantaggi di lavorare con un obiettivo

Esercizio 1 Definisci i tuoi obiettivi SMART.

Esercizio 1 Step 1

Compila la tua personale ruota della vita, quella attuale e quella delle tue aspirazioni future.



2

Esercizio 1 Step 2

Individua un massimo di 3-4 aree da usare come punti su cui fare leva.

## FATTORE CHIAVE 1 I VANTAGGI DI LAVORARE CON UN OBIETTIVO

### Esercizio 1 Step 3

Pensa agli obiettivi SMART che vorresti aver raggiunto tra 10, 5, 2 e 1 anno/i (non essere perfezionista con gli obiettivi a lungo termine: non c'è bisogno che tu sia troppo specifico. Devi solo cercare di avere le idee chiare su cosa vuoi ottenere).

S: SPECIFICO	M: MISURABILE	A: ATTUABILE	R: RILEVANTE	T: TEMPORALMENTE VINCOLATO
Domande per definire con maggiore precisione l'obiettivo:	Domande per misurare meglio i progressi compiuti in direzione dell'obiettivo:	Domande per rendere un obiettivo effettivamente raggiungibile:	Domande per capire se un obiettivo è rilevante:	Domande per capire se le tempistiche previste per raggiungere l'obiettivo sono adeguate:
<p>Che cosa vuoi ottenere esattamente?</p> <p>Come sarà quando avrai raggiunto il tuo obiettivo? Che cosa vedrai, sentirai, proverai?</p> <p>Che cosa vuoi che ancora non hai?</p>	<p>Come farai a sapere di aver raggiunto l'obiettivo?</p> <p>Quali indicatori ti daranno la certezza che stai procedendo bene?</p> <p>Quanto spesso li devi controllare?</p>	<p>Che cosa farai per raggiungere il tuo obiettivo?</p> <p>Che cosa puoi fare per ricevere aiuto da chi ti sta intorno?</p> <p>Ci sono potenziali ostacoli da superare lungo il percorso? Che risorse hai a disposizione per farcela?</p>	<p>Perché questo obiettivo conta per me?</p> <p>Che cosa sono disposto a perdere o a lasciarmi alle spalle per raggiungerlo?</p> <p>In una scala da 1 a 10, quanto è importante per me raggiungere questo obiettivo?</p> <p>Quali potrebbero essere le conseguenze su chi mi sta vicino?</p>	<p>Quando potrò dire di aver raggiunto l'obiettivo?</p> <p>Quando mi metterò in pista?</p> <p>Ogni quanto verificherò di essere concentrato sul mio obiettivo?</p>

3

AREA O RUOLO	OBIETTIVO A 10 ANNI	OBIETTIVO A 5 ANNI	OBIETTIVO A 2 ANNI	OBIETTIVO SMART PER L'ANNO A VENIRE

Esercizio 2 Progetta i piani d'azione partendo dal futuro e procedendo verso il presente.

