

## DEFINIZIONE OBIETTIVO E PIANO D'AZIONE INDIVIDUALE

L'obiettivo di questo esercizio è aiutarti a descrivere il risultato che vuoi generare (stato desiderato) a partire dalla situazione attuale, individuando le risorse interne ed esterne alla persona. Ciò può riguardare il cambio di credenze, di atteggiamenti, incremento di motivazione e consapevolezza, l'aggiustamento del focus e dei pensieri o la sistemazione di sensazioni legate a situazioni specifiche.

Di solito i cambiamenti più importanti e duraturi sono quelli che avvengono all'interno e che si manifestano, poi e per conseguenza, all'esterno.

Esistono però 4 condizioni fondamentali perché i cambiamenti avvengano:

1. lo devi volere
2. devi sapere come fare
3. devi avere l'opportunità per effettuare i cambiamenti
4. devi essere preparato a "pagare il prezzo", cioè a sudare per ottenere il risultato, a ripetere e a rendere il cambiamento consolidato e inconscio.

Di seguito ci sono alcune domande, cui ti invito a rispondere per iscritto.

### DOMANDE CHIAVE

**1) Cosa vuoi per te stesso OGGI per il tuo sviluppo professionale? Non quello che altri pensano sarebbe opportuno, utile, giusto per te. Cosa vuoi TU? Sii specifico, concreto e chiaro.**

---

---

---

---

---

**2) Perché quello che vuoi è davvero importante per te?**

---

---

---

---

**3) Come farai a sapere che lo avrai ottenuto?**

---

---

---

---

---

**4) È sotto il tuo controllo o esistono elementi fuori dal tuo controllo?**

---

---

---

---

**5) Come farai a raggiungere questo risultato? Quale sarà il tuo piano, la tua strategia d'azione?**

**Non serve un piano dettagliato, ma una linea di sviluppo con le azioni principali.**

---

---

---

---

**6) Di cosa hai bisogno per ottenerlo? Elenca risorse interne ed esterne**

---

---

---

---

**7) Cosa farai come prima azione verso l'obiettivo e quando lo farai precisamente?**

---

---

---

---

## PIANO AZIONE INDIVIDUALE (PAI)

[illegible]