FC | FRANCESCO CASTELLANA
COACHING

RISORSE GRATUITE / WORKBOOK

Definisci i tuoi obiettivi

Una guida di lavoro per passare da un desiderio a un primo passo verificabile.



STRUMENTI PER FARE CHIAREZZA E PASSARE ALL'AZIONE

PRIMA DI COMINCIARE

Da una direzione vaga a una scelta concreta

Non servono grandi risposte. Inizia da una situazione specifica su cui puoi intervenire, anche poco alla volta.

01 Che cosa desideri cambiare?

Descrivi una situazione concreta: che cosa succede oggi e che cosa vorresti fosse diverso?

02 Perché è importante proprio adesso?

Quale valore personale c'è dietro questo desiderio?

03 Come capirai che sei sulla strada giusta?

Scrivi un segnale osservabile, non soltanto una sensazione.

METTI A FUOCO

Scegli un obiettivo su cui lavorare

Un obiettivo utile è chiaro, realistico e in parte sotto il tuo controllo.

01 La mia frase-obiettivo

Completa: “Entro … voglio …, attraverso …”

02 Che cosa dipende davvero da me?

Distingui le tue azioni dalle decisioni delle altre persone.

03 Qual è un indicatore semplice?

Per esempio una conversazione affrontata, un’abitudine ripetuta o un’attività conclusa.

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

OSTACOLI E POSSIBILITÀ

Riconosci ostacoli e risorse

Anticipare le difficoltà aiuta a scegliere come rispondere, senza colpevolizzarsi se qualcosa cambia.

01 Qual è l'ostacolo più probabile?

Tempo, energie, timore, organizzazione, contesto o altro?

02 Che cosa ho già a disposizione?

Pensa a competenze, esperienze, persone e strumenti.

03 Quale alternativa posso preparare?

Se si presenta l'ostacolo, quale azione minima potrai comunque fare?

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

IL PRIMO PASSO

Costruisci un’azione piccola ma reale

La prima azione deve essere abbastanza semplice da iniziare, non abbastanza grande da impressionare.

01 Il prossimo passo è...

Descrivi un gesto preciso, breve e fattibile.

02 Quando e dove lo farò?

Scrivi giorno, orario e contesto in cui inizierai.

03 Di cosa ho bisogno?

Segna soltanto ciò che serve per partire.

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

VERIFICA

Controlla quello che funziona

Rivedi i tuoi progressi dopo sette giorni. La verifica serve a imparare, non a giudicarti.

01 Che cosa sono riuscito a fare?

Registra i fatti, anche quando il risultato è parziale.

02 Che cosa ho scoperto?

Quale ostacolo avevi sottovalutato o quale risorsa hai usato?

03 Che cosa manterrò o cambierò?

Decidi un solo aggiustamento per la settimana successiva.

Prima di chiudere

Conserva questa pagina e scegli un momento per tornarci.

IN SINTESI

Il tuo impegno di una settimana

Scegli una data per ricontrollare ciò che hai scritto. Se l'obiettivo si rivela diverso da come lo immaginavi, aggiornalo: non è un fallimento, è un'informazione utile.

Un gesto per cominciare

Rileggi le tue risposte. Cerchia una cosa che vuoi provare concretamente entro sette giorni.

01 **Il passo che scelgo**

Scrivi l'azione, il giorno e l'occasione in cui intendi provarla.

02 **Come saprò di averci provato?**

Definisci un segnale osservabile, senza valutare il tuo valore personale.

Il contenuto è educativo e non sostituisce il supporto professionale quando necessario.