



COME FORMULARE CORRETTAMENTE UN OBIETTIVO

Il concetto di obiettivo comporta la presenza di **quattro elementi**:

1. uno stato presente/problema che si vuole modificare/risolvere;
2. uno stato desiderato che sostituisca l'attuale;
3. una serie di azioni per passare dal primo stato al secondo;
4. un test per verificare il risultato delle operazioni: il raggiungimento dello stato desiderato.

È pertanto necessario:

- a. **individuare e definire il problema** e/o gli elementi che si vogliono modificare;
- b. **esprimere il desiderio** e trasformarlo in obiettivo;
- c. **definire le risorse e le azioni** necessarie per raggiungerlo.

DOMANDE PER LA DESCRIZIONE DEL PROBLEMA

Descrivi il problema in termini concreti. Qual è esattamente il problema?

Cosa vedi, senti, percepisci?

Come fai a sapere che è un problema?

Cosa ti impedisce di risolverlo?

Come sai quando lo hai?

A quale esperienza è associato?

A cosa ti è utile il problema? Cosa fa di buono per te?

OBIETTIVI INTELLIGENTI (SMART)

S = Specifico

M = Misurabile

A = Accessibile

R = Realistico

T = Temporizzabile



DOMANDE PER LA BUONA FORMULAZIONE DEGLI OBIETTIVI

- **EsPLICITATO IN POSITIVO**

Che cosa vuoi ottenere specificatamente? Non cosa vuoi non fare o evitare...

- **ESPRESSO IN TERMINI SENSORIALMENTE BASATI**

Quando l'avrai ottenuto, cosa vedrai, cosa ascolterai, cosa sentirai?

Come farai a sapere quando l'avrai ottenuto? Come lo sapranno gli altri?

- **SPECIFICO E MISURABILE**

Definisci la quantità di elementi che ti servono per raggiungerlo:

Quali azioni devi compiere?

Quanto tempo ti dai? Per quanto tempo lo vuoi?

Quali spazi devi utilizzare?

- **ACQUISITO E MANTENUTO SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ**

Da chi dipende raggiungerlo?

È realizzabile? Dipende solo da te ottenerlo?

- **SOSTENIBILE E RISPETTOSO**

Quando lo avrai raggiunto come ti sentirai?

Che cosa succede a te? Che cosa succede agli altri?

Quanto ti costa raggiungerlo? Che prezzo sei disposto a pagare?

Cosa perdi tu? Cosa perdono gli altri?

Vale veramente la pena fare tutti gli sforzi per arrivare lì?

- **META-OBIETTIVO**

A cosa ti serve ottenere questo obiettivo?

Qual è l'obiettivo di questo obiettivo?



I MIEI OBIETTIVI

IL MIO OBIETTIVO È _____

QUALI AZIONI DEVI COMPIERE PER RAGGIUNGERLO? _____

CON QUALI TEMPISTICHE? _____

IL MIO OBIETTIVO È _____

QUALI AZIONI DEVI COMPIERE PER RAGGIUNGERLO? _____

CON QUALI TEMPISTICHE? _____

IL MIO OBIETTIVO È _____

QUALI AZIONI DEVI COMPIERE PER RAGGIUNGERLO? _____

CON QUALI TEMPISTICHE? _____