



UPDATE YOUR LIFE

BILANCIO PERSONALE E PROFESSIONALE DELL'ANNO IN CORSO E PIANIFICAZIONE DEGLI OBIETTIVI PER IL NUOVO ANNO

*Elaborato da Francesco Maragliulo, ogni riproduzione anche parziale è vietata senza autorizzazione
Per info scrivere a francescomaragliulo@gmail.com*



Updateyourlife_



www.updateyourlife.it

OBIETTIVI RAGGIUNTI NELL'ANNO IN CORSO

Quale obiettivo senti di aver raggiunto nell'anno in corso?	Quale TUA abilità hai messo in campo per raggiungerlo?	Hai celebrato la vittoria? Se sì in che modo? Se no scrivi come puoi farlo adesso	Chi è stato fondamentale insieme a te nel raggiungimento dell'obiettivo? Lo hai ringraziato /hai espresso gratitudine? Se no scrivi come puoi farlo ora	Come ti fa stare sapere di aver raggiunto l' obiettivo?



OBIETTIVI NON RAGGIUNTI NELL'ANNO IN CORSO

Quale obiettivo senti di NON aver raggiunto nell'anno in corso?	Quale ragione, legata a te (quindi non al contesto o agli altri) non ti ha permesso di raggiungerlo?	Quale tua abilità ti è stata nemica?	Quale tua abilità avresti potuto mettere in campo?	Cosa hai imparato di te anche se non hai raggiunto questo obiettivo?	E' ancora un tuo obiettivo per il prossimo anno?



3 REGOLE CHIAVE NELLA FORMULAZIONE DI UN OBIETTIVO

DEVO VS VOGLIO

Se il tuo obiettivo inizia con il verbo dovere (es: devo lavorare meno) non riuscirai a raggiungerlo ... devi intimamente VOLER raggiungere il tuo obiettivo

IN POSITIVO E NON IN NEGATIVO

*Volgi sempre in positivo il tuo obiettivo, senza avere negazioni all'interno.
Es: Non voglio mangiare carne -> voglio mangiare solo verdure e legumi.
Questo accorgimento ti permette di sapere verso dove vuoi mirare invece di conoscere soltanto la trappola nella quale non vuoi cadere*

QUANTIFICAZIONE TEMPORALE

Un obiettivo senza una quantificazione temporale, è solo un buon auspicio. Esplicita sempre entro quando vuoi raggiungere il tuo obiettivo



OBIETTIVI PER IL PROSSIMO ANNO

Riporta qui gli obiettivi che vuoi confermare nell'anno successivo ed i nuovi obiettivi (ricorda le tre regole per la formulazione degli obiettivi)	Quali tue caratteristiche che hai appreso nelle valutazioni dell'anno che sta per finire puoi usare a tuo vantaggio per raggiungere il tuo obiettivo per il nuovo anno?	Quali tue caratteristiche/lati caratteriali potrebbero esserti NEMICI nel raggiungimento del tuo obiettivo?	Con chi senti di voler condividere questo obiettivo?

