

Modulo A3. Definizione di obiettivi personali a medio-lungo termine

OBIETTIVO 1

Specificare esattamente l'obiettivo

.....

.....

Mie difficoltà pratiche ed emotive già incontrate o prevedibili ed eventuali ostacoli da parte di altri

.....

.....

.....

Mio livello di motivazione verso l'obiettivo

.....

.....

.....

Possibilità di aiuto da parte di altri

.....

.....

Tempi previsti per il raggiungimento dell'obiettivo

.....

OBIETTIVO 2

Specificare esattamente l'obiettivo

.....

.....

Mie difficoltà pratiche ed emotive già incontrate o prevedibili ed eventuali ostacoli da parte di altri

.....

.....

.....

Mio livello di motivazione verso l'obiettivo

.....

.....

.....

Possibilità di aiuto da parte di altri

.....

.....

Tempi previsti per il raggiungimento dell'obiettivo

.....

Modulo A4. Metodo strutturato di soluzione di problemi e raggiungimento di obiettivi

FASE 1

a. Definire il problema da affrontare

Discutere i vari problemi (o gli obiettivi che si potrebbero raggiungere se i problemi fossero risolti), e quindi scrivere qui, in modo specifico e chiaro, il problema da affrontare o l'obiettivo da raggiungere.

.....
.....
.....
.....

b. Precisare la tappa che si intende affrontare

Se si tratta di un problema o di un obiettivo che richiede molto tempo, suddividerlo e specificare qui il primo sottoobiettivo.

.....
.....

FASE 2

Fare un elenco di tutte le possibili soluzioni

È la fase di *brainstorming*. Dire a turno un'idea (chi non se la sente può però "passare"). Scrivere tutte le idee proposte, anche quelle apparentemente sciocche o assurde. Non criticare e commentare le proposte.

- | | |
|---------|----------|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

FASE 3

Valutare ciascuna delle soluzioni proposte

Prendere in esame ciascuna delle soluzioni proposte e discuterne brevemente vantaggi e svantaggi.

vantaggi

svantaggi

.....
.....
.....
.....
.....

FASE 4

Scegliere una soluzione

Preferire la soluzione o la combinazione di soluzioni migliore tra quelle realizzabili con le risorse di cui si dispone (in termini di tempo, denaro, capacità, ecc.) o di cui si può realisticamente disporre a breve termine. Eventualmente delineare anche la soluzione di emergenza, cioè quella da mettere in atto se la prima fallisse.

.....
.....

FASE 5

Programmare come attuare la soluzione prescelta

a. Risorse da ottenere e informazioni da procurarsi all'inizio

.....
.....

b. Chi farà che cosa e quando

Precisare anche le eventuali esercitazioni da fare all'inizio per migliorare o acquisire una abilità.

.....
.....
.....

c. Chi ricorda gli impegni e quando

.....

d. Ostacoli o difficoltà a cui prepararsi

.....
.....

e. Premi, gratificazioni, riconoscimenti

Ricordarsi di congratularsi e di esprimere apprezzamento per ogni sforzo fatto.

.....
.....

f. Date di verifica Prima | | | | | | | | | | | |--|--|--|--|--|--|--|--|--|--| | | | | | | | | | | | |--|--|--|--|--|--|--|--|--|--| Seconda | | | | | | | | | | | |--|--|--|--|--|--|--|--|--|--| | | | | | | | | | | | |--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

FASE 6

Verificare come sono andate le cose

Eventualmente rivedere il piano o anche l'obiettivo.

Prima verifica

.....

Seconda verifica

.....

Modulo A8. Aspetti positivi di sé e delle proprie condizioni di vita

Data

ASPETTI POSITIVI *nelle mie condizioni di vita*

(parenti, amici, situazione economica, offerte e caratteristiche della località dove vivo, scuola, prospettive)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

ASPETTI POSITIVI *in me stesso/a*

(abitudini, abilità, carattere, talenti, fisico, salute)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Modulo A9. Aspetti negativi di sé e delle proprie condizioni di vita

Data

ASPETTI CHE MI PIACCONO MENO *in me stesso/a*

(abitudini, abilità, carattere, talenti, fisico, salute)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

ASPETTI CHE MI PIACCONO MENO *nelle mie condizioni di vita*

(parenti, amici, situazione economica, offerte e caratteristiche della località dove vivo, scuola, prospettive)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.