

RESULTADO ESPERADO – OBJETIVO/META

Nome:

Data:

ESTADO ATUAL/RESULTADO ATUAL	RESULTADO ESPERADO/OBJETIVO	FOTOGRAFIA
<ol style="list-style-type: none"> 1. O que te trouxe aqui? 2. O que fez você estar neste momento aqui na minha frente? 3. Em que você acredita que o Coaching pode te ajudar? 4. O que você fez até agora que deu certo? 5. O que você fez até agora que não deu certo? 6. O que é necessário e precisa ser feito? 7. O que vai fazer você dizer que valeu a pena? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. O que você gostaria que acontecesse para você ter a certeza que conquistou algo extraordinário? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Como eu vou saber que você conseguiu o que você queria? 2. Como será a fotografia deste momento? 3. Que momento seria esse? Descreva-o para mim.

MOTIVAÇÃO	RESPONSABILIDADE	COMPROMETIMENTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Porque isto é importante para você? 2. Qual o valor que tem essa conquista para você? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. De quem é a responsabilidade de conseguir isto? 2. De 0 a 10 o quanto depende de você? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pergunta: de 0 a 10, quanto você está comprometido em alcançar ... (resultado esperado)? 2. O quanto você está determinado, neste exato momento, em alcançar o que você quer para sua vida?

TAREFAS

Para uma pessoa que está nota _____ de comprometimento em conquistar _____ que
 _____ que
 pequeno passo você dará desta para a próxima semana que te levará na direção disto que você quer.

REGRAS PARA UMA FORMULAÇÃO ADEQUADA	VERIFICAÇÃO
C - Contextualizando	S – (Specific) - Específico
R – Recursos Necessários	M – (Mensurable) - Mensurável
I – Iniciado e mantido pelo indivíduo	A – (Achievable) - Alcançável
E - Ecológico	R – (Realistic/ Relevant) – Realista e Relevante
P - Positivo	T – (Time-Related) - Prazo
E - Evidência	