QuestionArt® FAZ BOAS PERGUNTAS
questionar-t.com

ferramentas de coaching

objectivos pessoais

objectivos pessoais

data

QUAL
é o meu maior objectivo?
O que quero concretamente nesta área da minha vida? O que adoraria ser, ter ou fazer?

PORQUÊ
o quero alcançar?
Qual o meu propósito?
Como vai beneficiar a minha vida ou como a vai afectar se não o alcançar?

ESTADO MENTAL
Quem preciso ser para o alcançar? No que acredito para ter sucesso? Que pensamentos escolho?

LIMITAÇÕES
O que me pode impedir de o alcançar? Que medos, bloqueios ou crenças necessito superar?

ALVO
Quando o pretendo alcançar?
Em que data?
• Use a metodologia SMART •

PRÓXIMOS PRIMEIROS PEQUENOS PASSOS

Que pequenas metas necessito alcançar para que o meu objectivo se torne uma realidade?
Que acções são necessárias concretizar?

• Liste para poder ir riscando •

- ○ . . . . . .
- ○ . . . . . .
- ○ . . . . . .
- ○ . . . . . .
- ○ . . . . . .
- ○ . . . . . .
- ○ . . . . . .
- ○ . . . . . .
- ○ . . . . . .
- ○ . . . . . .

QuestionArt® FAZ BOAS PERGUNTAS

precisa de:

utilização:

1. imprima este ficheiro
2. corte pela linha
3. anexe com fita-cola, cola ou clip