

COACHING PROFISSIONAL DA INFORMAÇÃO PLANO DE AÇÃO

Adriana Maria de Souza

29/08/17

OBJETIVO: identificar ações de melhoria pessoal ou profissional visando satisfação no trabalho e a qualidade de vida

Objetivo pessoal ou profissional:

1. O que você quer mudar ou melhorar?
2. O que você precisa fazer para que isso aconteça?
3. Se o que você respondeu no item 1 parece difícil de alcançar agora, cite alguns dos obstáculos a serem vencidos.
4. Esses obstáculos dizem respeito a você ou são fatores externos?
5. Que opções você têm para transpor os obstáculos?
6. Quais são os benefícios ao fazer isso?
7. Quais são as consequências dessa mudança/melhoria para você e para as outras pessoas ao seu redor?
8. Qual é a parte mais difícil/desafiadora? Por quê?
9. O que você perde e o que ganha?
10. O que você sente (emoção, sensação) ao pensar na mudança/melhoria? Em qual parte do corpo está esse sentir?