

NOME \_\_\_\_\_ / /



**Daniela Franco**  
Coach em Inteligência Emocional

## T.O.T.S - Teste, Operação, Teste

ESTADO ATUAL \_\_\_\_\_

O QUE IMPEDE | Interno e Externo

ESTADO DESEJADO \_\_\_\_\_

RECURSOS | Internos e Externos



**Daniela Franco - Companheira de Mudanças**

 **Emocionalmente** Desde 2006



15 99705.3385



/coachdanielafranco



www.danielafrancorh.com

NOME \_\_\_\_\_ / /



**Daniela Franco**  
Coach em Inteligência Emocional

**Algumas dicas, sugiro adequá-las a sua realidade.**

**1º O QUE QUER** - Defina especificamente o que se quer e avalie as prioridades.

**2º POR QUÊ?** - Quanto mais motivos você encontrar/entender para o seu objetivo/realizações, melhor.

**3º COMO?** - Determine o que você quer realizar e o que precisa fazer, detalhadamente! Prazos de início e término, se for algo contínuo, como atividade física, importante especificar quantas vezes por semana.

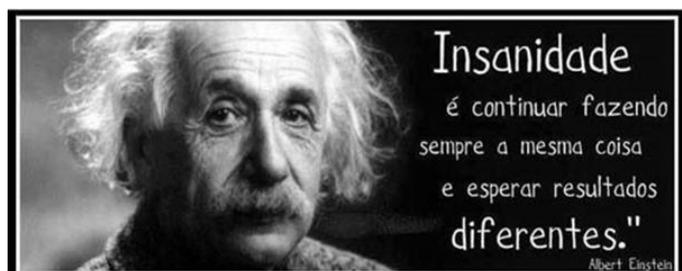
**4º QUANDO?** - Especifique data, prazo ou um acontecimento, é importante para determinar o objetivo e traçar uma linha de trabalho.

**5º QUANTO?** - Verificar e ou calcular se há investimento financeiro, se tem que economizar por um período ou fazer concessões.

**6º VERIFICAÇÃO ECOLÓGICA** - Avalie quais os impactos ao atingir seus objetivos, em relação as pessoas que lhe são importantes ou se vai negligenciar seus valores.

**7º EVIDÊNCIAS:** Analise e evidencie se o que está fazendo, está alinhado com os objetivos;

**8º EVOLUÇÃO:** Acompanhe a evolução e adeque, caso necessário.



**Daniela Franco - Companheira de Mudanças**

**EmocionalMente** Desde 2006



15 99705.3385



/coachdanielafranco



www.danielafrancorh.com