

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.

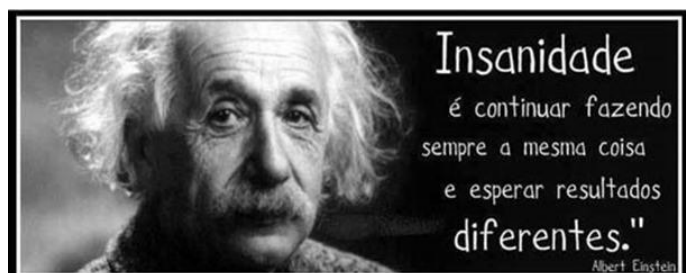
4º QUANDO? - Especifique data, prazo ou um acontecimento, é importante para determinar o objetivo e traçar uma linha de trabalho.

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