|  |
| --- |
| **Il mio obiettivo:**  **~~Voglio comunicare meglio con i miei colleghi~~**  **~~Voglio migliorare il rapporto con i miei colleghi~~**  **Voglio dedicare più tempo (es. 30 min) per parlare di cose extra-lavorative con i colleghi**  **Conoscere in modo più approfondito i colleghi** |

|  |  |
| --- | --- |
| **È SMART?** | **Spiegazione**  *Descrivi come il tuo obiettivo soddisfa i criteri* |
| **Specifico –** Come lo rendo tangibile? Osservabile? | * Parlare il più possibile con i colleghi * Ascoltare di più le altre persone * Fare attività ludiche insieme |
| **Misurabile –** In che modo si può misurare? Quali misure? | * Chiedere feedback ai colleghi * Misuro per quanto tempo ho chiacchierato con i miei colleghi |
| **Arrivabile –** È realistico? | * Si |
| **Rilevante –** Che c’è di davvero importante per me nel raggiungimento di quell’obiettivo? Come mi sentirò una volta raggiunto? | * Lavoro meglio con più serenità * Sono più produttivo * Il gruppo è più coeso e lavora meglio |
| **Tempo –** In quali tempi? | * 3 mesi |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Quali AZIONI posso intraprendere per raggiungere il mio obiettivo?** | **Quali Problemi/Ostacoli potrei incontrare?** | **Come li affronterò?** |
| ( Almeno 1 Azione in più oltre quelle che state già facendo)  - Leggere libri di comunicazione  - | **(BASTANO 2 ESEMPI)**   * Timidezza * Antipatia generica * Ostilità * Divergenza nei valori | **NON COMPILARE ORA** |
| **Quando e come valuterò i miei progressi?** | | |