



TIBERI TRAINING

Primo passo del successo: obiettivi ben formati

Con
Federica Cortina
e
Luciano Tiberi



COS'È UN OBIETTIVO?



TIBERI TRAINING



PER RAGGIUNGERE UN OBIETTIVO



TIBERI TRAINING

Il primo passo è un obiettivo ben formato



PERCHÉ AVERE UN OBIETTIVO BEN FORMATO:



TIBERI TRAINING

Direzione da seguire

Investire

Focus





IL METODO SMART



TIBERI TRAINING

S M A R T

Specifico



Misurabile



Appetibile



Realistico



Definito nel tempo



OBIETTIVI SMART



TIBERI TRAINING

-  **SPECIFIC** → Specifico (è ristretto ad una area o azione)
-  **MEASURABLE** → Misurabile (si può misurare secondo numeri o indicatori)
-  **ASSIGNABLE** → Attribuibile (come raggiungerlo, risorse)
-  **REALISTIC** → Realistico (sei in grado di raggiungerlo)
-  **TIME-RELATED** → Tempificabile (è indicata una scadenza)

OBIETTIVI SMART+ER



TIBERI TRAINING

 **SPECIFIC** → Specifico (è ristretto ad una area o azione)

 **MEASURABLE** → Misurabile (si può misurare secondo numeri o indicatori)

 **ASSIGNABLE** → Attribuibile (come raggiungerlo, risorse)

 **REALISTIC** → Realistico (sei in grado di raggiungerlo)

 **TIME-RELATED** → Tempificabile (è indicata una scadenza)

 **EVALUATED** → Valutabile (si può misurare un feedback)

 **REVIEWED** → Rivedibile (si possono apportare modifiche nel tempo; in base al feedback e alla variazione della realtà esterna)



SPECIFICO	Cosa vuoi esattamente? Descrivi cosa vedrai, cosa udirai, cosa sentirai? L'obiettivo è positivo?
MISURABILE	Quanto? Come? Dove? Quante volte? Con chi? Come esattamente? Come farai a costatare di aver raggiunto l'obiettivo? Come potrai dimostrare agli altri di aver raggiunto il tuo obiettivo?
ATTUABILE	È una sfida? Che probabilità ha di essere raggiunto? Quali sono gli step intermedi? Di quali risorse necessiti per realizzare il tuo obiettivo? Quali risorse già disponi? Questo obiettivo che cosa ti farà ottenere o cosa ti permetterà di fare?
RILEVANTE	Perché lo vuoi realizzare? Quali sono i valori più importanti che ti servono per realizzare questo obiettivo? Cosa ti spinge a volerlo?
TEMPIFICATO	Entro quando? C'è una data o una scadenza precisa?
ECOLOGICO	È ecologico? È giusto per te, per le persone che ti stanno attorno e per la società in generale? Che prezzo ha? Cosa sacrificherai per raggiungere il tuo obiettivo? Che effetto ha sugli altri settori della tua vita?
RESPONSABILE	Il raggiungimento dell'obiettivo è sotto il tuo controllo? Chi è coinvolto? Come influenzerai le persone coinvolte?

ALTRE DOMANDE PER ANALIZZARE L'OBIETTIVO



TIBERI TRAINING

1. L'obiettivo è stato enunciato in modo positivo?
2. È specifico e misurabile? Come farai a sapere di averlo raggiunto? Cosa vedrai, sentirai, proverai, dirai a te stesso quando lo avrai raggiunto?
3. Dove, quando, come e con chi lo vuoi realizzare?
4. C'è una data o una scadenza precisa?
5. È ecologico? È giusto per te, per le persone che ti stanno attorno e per la società in generale?
6. Questo obiettivo che cosa ti farà ottenere o cosa ti permetterà di fare?
7. L'obiettivo è realistico e realizzabile? Di quali risorse hai bisogno? Che cosa hai già e di cosa hai bisogno per ottenere questo risultato?
9. L'obiettivo è stato enunciato come se fosse già realizzato?

LE ZONEE INTORNO A TE



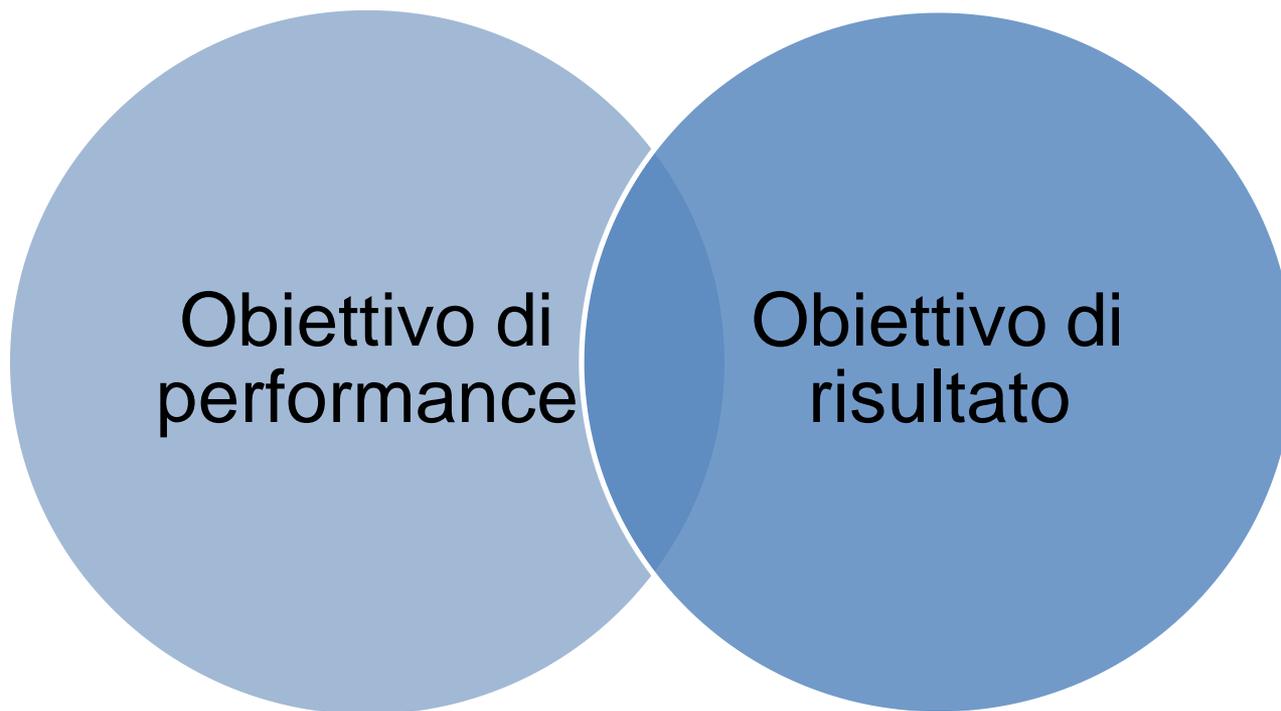
TIBERI TRAINING

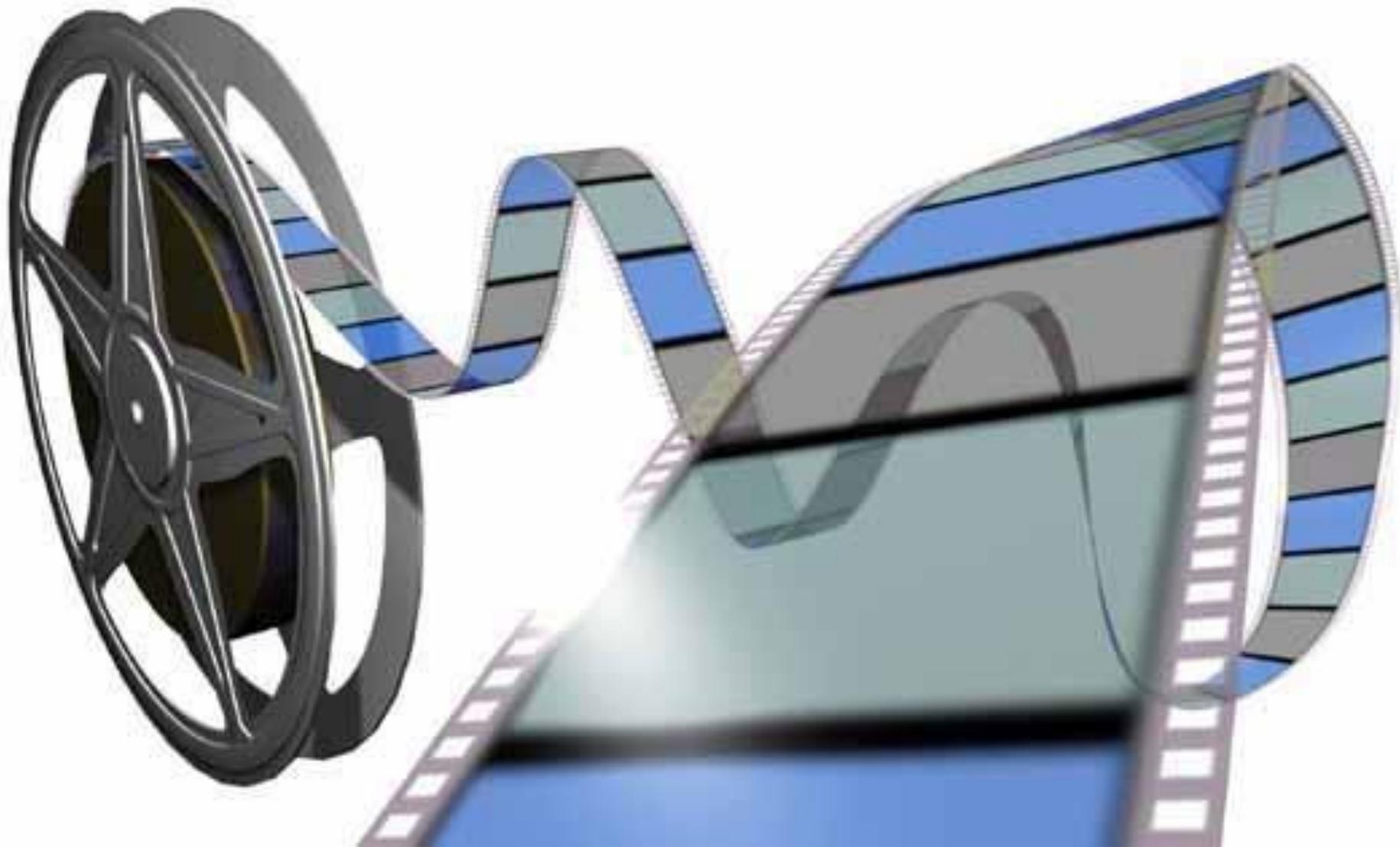


COME SONO I TUOI OBIETTIVI?



TIBERI TRAINING





Obiettivo

PIANIFICAZIONE DEGLI OBIETTIVI



TIBERI TRAINING



PIANIFICAZIONE DEGLI OBIETTIVI



TIBERI TRAINING



FEEDBACK



TIBERI TRAINING

La retroazione o retroregolazione (feedback) è la capacità di un sistema dinamico di tenere conto dei risultati del sistema per modificare le caratteristiche del sistema stesso.



**Tutti i nostri sogni possono diventare realtà, se
abbiamo il coraggio
di perseguirli.**

Walt Disney

A photograph of the Disney Castle at night, illuminated with warm lights against a dark blue sky with pink and purple clouds. The castle is reflected in the water in the foreground.

WALT DISNEY

CONTATTI



TIBERI TRAINING

Trainer: **Federica Cortina**

Dott.ssa in Psicologia del lavoro

Trainer NLP – Coach

Facilitatore Inner Game

- ✓ **Mail:** federica@tiberitraining.it
- ✓ **Linkedin:** [/in/federicacortina/](https://www.linkedin.com/in/federicacortina/)
- ✓ **Sito:** www.tiberitraining.it



CONTATTI



TIBERI TRAINING

Trainer: Luciano Tiberi

Trainer metodo Paul Ekman

Trainer NLP – Trainer Coach

Facilitatore Inner Game

✓ **Mail:** luciano@tiberitraining.it

✓ **Linkedin:** [/in/lucianotiberi/](https://www.linkedin.com/in/lucianotiberi/)

✓ **Sito:** www.tiberitraining.it

