REGISTRO DELLE SITUAZIONI REALI

Utilizza questa scheda per annotare le situazioni nelle quali hai provato a mettere in pratica le competenze scelte. Descrivi brevemente che cosa è accaduto, come ti sei comportato e quale risultato hai osservato. Registra anche i tentativi che hanno funzionato meno bene: aiutano a capire che cosa modificare.

Rileggi periodicamente le annotazioni per riconoscere i progressi e individuare il passo successivo.

DATA / SITUAZIONE	COMPETENZA E COMPORTAMENTO	EFFETTO OSSERVATO	COSA RIVEDERE

DATA / SITUAZIONE	COMPETENZA E COMPORTAMENTO	EFFETTO OSSERVATO	COSA RIVEDERE

TRE COMPETENZE DA SPERIMENTARE

Scegli tre delle 25 competenze sulle quali desideri lavorare. Per ciascuna, individua un comportamento concreto da mettere in pratica nelle prossime settimane e un'occasione reale per esercitarlo.

Concentrati su cambiamenti piccoli, osservabili e sostenibili. L'obiettivo è trasformare ciò che hai letto in qualcosa che puoi fare, verificare e, se necessario, correggere.

COMPETENZA	COMPORTAMENTO DA PROVARE	PRIMA OCCASIONE UTILE	SEGNALI DA OSSERVARE

COMPETENZA	COMPORTAMENTO DA PROVARE	PRIMA OCCASIONE UTILE	SEGNALI DA OSSERVARE