

Diseña tu P.A.M.

(c) coachbethg.com

Plan: *¿Qué quieres?*

Acción: *¿Qué harás para conseguirlo?*

Medible: *¿Cuándo lo harás?*

Objetivo

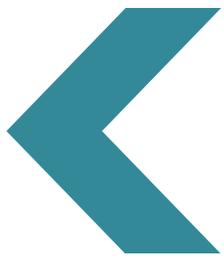
- ¿Qué quieres?
- ¿Qué estás dispuesta a hacer?
- ¿Cómo sabrás que lo has conseguido?
- ¿Para cuándo quieres tu objetivo?

Propósito

- ¿Para qué quieres conseguirlo?
- ¿Qué te aportará?
- ¿Qué va a hacer para ti?
- ¿Cómo va a mejorar tu vida?
- ¿Cómo será, cuando lo hayas conseguido?
- ¿Cómo te vas a sentir?

P.A.M.

- ¿Qué acciones tienes que tomar para conseguirlo?
- ¿Qué quieres hacer?
- ¿Cuál es el primer paso que te comprometes a tomar?
- ¿Qué necesitas para que esto pase?
- ¿Cuándo quieres cumplir cada uno de los pasos?
- ¿Este periodo de tiempo es realista?
- ¿Es posible conseguirlo en este periodo de tiempo?
- ¿Tiene cabida en tu día a día?
- ¿Cómo sabrás que has completado las acciones que te has comprometido a tomar?



Diseña tu P.A.M.

(c) coachbethg.com



Objetivo

Propósito

P.A.M.