

Dissenya el teu P.A.M.

(c) coachbethg.com

P la: *Què vols?*

A ccio: *Què faràs per aconseguir-ho?*

M esurable: *Quan ho faràs?*

Objectiu

- Què vols?
- Què estàs disposada a crear?
- Com sabràs que ho has aconseguit?
- Quan vols tenir el teu objectiu?

Propòsit

- Per a què ho vols aconseguir?
- Què t'aportarà?
- Què farà per a tu?
- Què més farà per a tu?
- Com millorarà la teva vida?
- Com serà, quan l'hagis aconseguit?
- Com et sentiràs?

P.A.M.

- Quines accions has de prendre per aconseguir-ho?
- Què vols fer?
- Quina primera passa et compromets a fer?
- Què necessites perquè això passi?
- Quan vols acomplir cada una de les passes?
- Aquest període de temps és realista?
- És possible aconseguir-ho en aquest període de temps?
- Té cabuda en el teu dia a dia?
- Com sabràs que has completat les accions que t'has compromès a prendre?

Dissenya el teu P.A.M.

(c) coachbethg.com

Objectiu

Propòsit

P.A.M.

<i>Objectiu</i>	<i>Propòsit</i>	<i>P.A.M.</i>