



ORIENTACIÓ A L'ASSOLIMENT

Matriu IN OUT

La primera cosa que cal tenir en compte per aconseguir assolir uns resultats és saber cap a on anem, quin és el nostre objectiu i què volem aconseguir. Aquesta és l'única manera d'orientar les nostres accions amb un rumb definit.

Pas 1:

Decideix què vols aconseguir professionalment o personalment. Necessites saber on vas perquè el que facis t'hi porti. Es tracta de tenir una visió global del que vols aconseguir. No cal que siguin grans coses, ni canvis, ni millores espectaculars... Et proposem que facis una llista amb aquests objectius que vols aconseguir. Perquè siguis efectiu, aquestes fites han de ser concretes, han d'implicar un repte, i s'han de poder mesurar en el temps i ser controlables. Per exemple: Vull córrer una maratón el març de 2012.

Escriu aquí els teus objectius:

Pas 2:

Escull un objectiu i fes aquest exercici per a a cadascun d'ells. Si continues fent el mateix, ho aconseguiràs?

Després de reflexionar, omple la matriu següent. Es tracta d'analitzar quines activitats t'ajudaran a aconseguir la teva fita i quines les estan limitant

Quadrant incrementar- *cut down*: activitats que ja fas però que hauries de potenciar perquè són importants perquè assoleix el teu objectiu.

Quadrant reduir- *grow*: activitats que fas però que cal minimitzar perquè no estan relacionades amb el teu objectiu, encara que no van en direcció contrària.

Quadrant eliminar- *out*: activitats que has de deixar de fer ara mateix perquè no t'ajuden a aconseguir l'objectiu

Quadrant incorporar- *in*: activitats que no fas i que has d'incorporar de manera immediata per aconseguir el teu objectiu.



<p style="text-align: center;">IN</p>	<p>Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: GROW</p>
<p>Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: OUT</p>	<p>Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: Activitat núm.: CUT DOWN</p>

Una vegada emplenat el quadrant, i si analitzes les activitats del quadrant “incorporar”, pots veure de manera clara què necessitaràs per aconseguir aquest objectiu i quines limitacions et trobaràs. Ara es tracta de planificar aquestes activitats perquè puguis assolir el teu objectiu.

Barcelon**a**activa



Cofinancen:

