

La **Mappa Personale** ti permette di fare il punto della situazione in cui ti trovi, e definire i cambiamenti che desideri realizzare o veder accadere. Questo rappresenta il primo passo per attivare un efficace percorso teso a realizzare i cambiamenti che desideri.

Istruzioni per l'uso: compila ogni spazio proposto dallo strumento, rispondendo alle domande suggerite. Prenditi il giusto tempo e spazio, ricordati di essere molto onesto con te stesso ... Dopo averlo compilato ti suggeriamo di rivederlo, a distanza di alcuni giorni, ed eventualmente riconsiderare alcune delle risposte, laddove non ti convincono completamente.

NOME:

ETÀ:

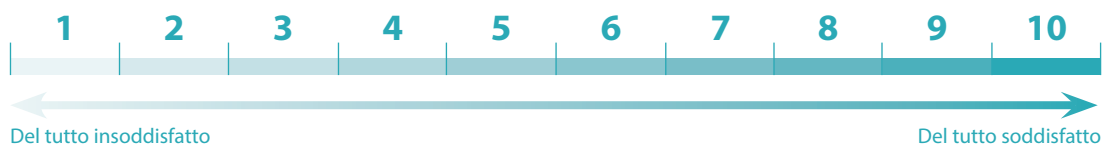
PROFESSIONE (che mestiere faccio?):

RUOLO/I IN AZIENDA (SAMO Socio e quote, Amministratore e deleghe, Manager e aree di responsabilità. Operativo, competenze tecniche e operative):

RUOLO/I IN FAMIGLIA (quali ruoli ricopro in famiglia):

RUOLO/I (quali ruoli ricopro nella sfera pubblica / società):

Qual è il mio livello di **soddisfazione complessiva** nella mia vita oggi?



Chi sono e cosa faccio?

.....

.....

.....

.....

.....

Se mi descrivesse una terza persona, cosa direbbe di me? (chi sono e cosa faccio)

.....

.....

.....

.....

.....

Quali sono le **priorità** (le cose più importanti) nella vita per me?

(indicarle in ordine di priorità decrescente, dalla più importante a seguire)

1.
2.
3.
4.
5.

Quali sono gli ambiti della mia vita che assorbono il mio **tempo**

(indicarli in ordine, dall'ambito che assorbe più tempo a seguire in maniera decrescente)

1.
2.
3.
4.
5.

Quali considerazioni posso trarre se osservo le risposte che ho dato nei quadranti precedenti, rispetto a ...

- L'idea che ho di me e l'opinione che credo gli altri abbiano di me
- Le mie priorità dichiarate e agite

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se dovessi identificarmi in un "Eroe", chi sono? Qual è la mia "Missione" nella vita?

.....

.....

.....

Quanto ho la sensazione di interpretare quell'eroe e realizzare quella Missione (o quanto mi ci sento distante)?

.....

.....

.....

Quali sono i cinque **Valori** in cui credo profondamente?

Valore (nome)	Descrizione / Significato	Esempio di comportamento

Quanto ho la sensazione di comportarmi in coerenza con i Valori in cui credo (o quanto mi sento distante)?

.....

.....

.....

Cosa vorrei che le persone pensassero di me

.....

.....

.....

Qual è il mio livello di soddisfazione rispetto alla **sfera professionale**?



Descrivo brevemente come è organizzata la mia sfera lavorativa (ruoli ricoperti, attività, organizzazione)

.....

.....

.....

Cosa dovrebbe accadere perché io mi possa ritenere completamente soddisfatto nella sfera lavorativa/ professionale? Da cosa / chi dipende?

.....

.....

.....

In che modo posso influenzare il risultato che desidero?

.....

.....

.....

.....

In che modo posso influenzare il risultato che desidero?

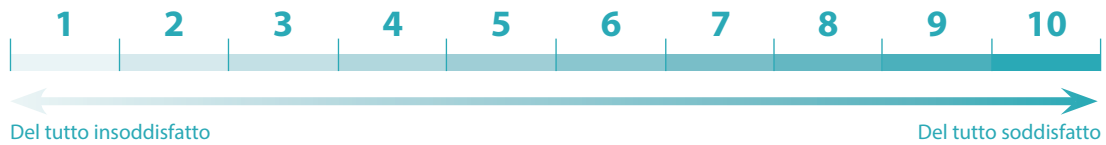
.....

.....

.....

.....

Qual è il mio livello di soddisfazione rispetto alla **sfera familiare**?



Descrivo brevemente come è organizzata la mia sfera famigliare (ruoli ricoperti, attività, organizzazione)

.....

.....

.....

Cosa dovrebbe accadere perché io mi possa ritenere completamente soddisfatto nella sfera famigliare?
Da cosa / chi dipende?

.....

.....

.....

In che modo posso influenzare il risultato che desidero?

.....

.....

.....

.....

Quali azioni desidero intraprendere per realizzare la situazione desiderata?

.....

.....

.....

.....

Mappa POSN. Usando i 4 quadranti del Modello FBU, identifica la situazione attuale e desiderata per ogni quadrante.

Quadrante Numeri (4)

Rappresenta l'area in cui si misurano i progressi del percorso di miglioramento intrapreso, a partire dalla definizione degli obiettivi per arrivare poi al monitoraggio

Ti sei dato degli obiettivi per la tua vita e i tuoi principali progetti a 1-3-5 anni? Hai l'impressione che il tuo percorso di miglioramento sia monitorato e sotto controllo? quali sono gli aspetti che ti soddisfano e quali vorresti veder cambiare?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quadrante Scopo (3)

Rappresenta l'area della realizzazione più profonda di un "senso della vita" e/o di una progettualità più ampia del quotidiano, a beneficio del benessere proprio e altrui

Nella vita che conduci, quanto senti di esprimere i tuoi talenti, le tue potenzialità e il tuo valore più profondo, realizzando il bene per te e per gli altri? quali sono gli aspetti che ti soddisfano e quali vorresti veder cambiare?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quadrante Persona (1)

Rappresenta l'area della relazione con se stessi e con gli altri

Nella relazione con te stesso e con gli altri, nella coerenza con i tuoi valori, nelle gestioni dei conflitti e nella capacità di stare in armonia, quali sono gli aspetti che ti soddisfano e quali vorresti veder cambiare?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quadrante Organizzazione (2)

Rappresenta l'area della definizione dei ruoli, delle responsabilità e del modo adottato per rispondere a tutte le aspettative

Nel modo in cui sei organizzato per soddisfare tutti i ruoli che ricopri, e nella gestione delle priorità, quali sono gli aspetti che ti soddisfano e quali vorresti veder cambiare?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Riepilogando

Mi dirò pienamente soddisfatto quando ... (descrivere cosa dovrà essere accaduto /

.....

.....

.....

.....

Saprò di aver raggiunto questo obiettivo quando potrò misurare / osservare che ...
(descrivere elementi quantificabili / misurabili / osservabili in maniera oggettiva)

.....

.....

.....

.....

Vorrò aver raggiunto questo obiettivo entro il

Per raggiungere questo obiettivo le azioni che intraprendo sono ... (elencare le

.....

.....

.....

.....

Per raggiungere questo obiettivo a cosa sono disposto a rinunciare / cosa sono disposto a lasciar andare /
quale prezzo sono disposto a pagare

.....

.....

.....

.....