



Pensare al cambiamento

Per svolgere questa scheda in maniera efficace è necessario che tu dedichi a te stesso 10/15 minuti di riflessione in un ambiente tranquillo e riservato. Rileggi quanto scritto alla fine, senza giudizio verso te stesso, e in un altro momento, se credi ti possa aiutare, condividi con un amico o confidente ciò che ti ha colpito.

Buona scoperta!

Zona di Comfort

- Dai un nome alla zona comoda, sicura e prevedibile in cui sei attualmente o in cui eri fino a poco tempo fa.

- Descrivi in modo dettagliato la “zona comfort” in termini di risorse e criticità.

Risorse	Criticità

- Rappresenta la tua “zona comoda” graficamente.

Zona di Apprendimento

- Quali sono i “pensieri killers”, o pensieri sabotanti, che accompagnano la tua uscita dalla zona comfort?

- Cosa c'è nel tuo “bagaglio professionale\personale”, per affrontare il futuro?

- Rappresenta la tua “zona d'apprendimento” graficamente.

A large empty rectangular box intended for a graphical representation of the 'learning zone'. A faint watermark 'Dott.ssa Lucia Bizzarro' is visible diagonally across the box.

Zona di Stress

- Quali sono gli ostacoli esterni che ad oggi più ti spaventano?

- Quali sono gli ostacoli di tipo interno o le resistenze personali, ammesso che ve ne siano, che si frappongono tra te e l'azione da intraprendere?

- Rappresenta la tua "zona di stress" graficamente.

A large empty rectangular box with a thin blue border, intended for a graphical representation of the user's stress zone. A large, light gray watermark reading 'Dott.ssa Lucia Bizzarro' is diagonally overlaid across the entire page, including this box.