

GUIDA PRATICA

8 obiettivi ben formulati

Come si scrive un obiettivo che funziona — esempi da adattare, non da copiare

I QUATTRO ELEMENTI DI UN OBIETTIVO CHE FUNZIONA

Leva — perché lo affronti, rispetto a dove sei ora: **Potenziamento** (alzo un livello), **Risoluzione** (tolgo un problema), **Mantenimento** (conservo ciò che ho), **Proiezione** (estendo ciò che già funziona).

Enunciato — cosa, come, quanto ed entro quando. Concreto e misurabile.

Indicatori — i segnali che, raggiunti, dicono «sei arrivato».

Sogno — la versione più ambiziosa, su **una sola** dimensione: più risultato a parità di tempo ($+Q = t$) oppure stesso risultato in meno tempo ($=Q - t$).

● Potenzimento ● Risoluzione ● Mantenimento ● Proiezione

1 Superare l'esame di Analisi

Potenziamento

Cosa: il programma d'esame di Analisi (6 moduli) • **Come:** studio per moduli e simulazioni sui temi d'esame • **Quanto:** tutto il programma e 20 temi svolti • **Entro quando:** appello del 10 febbraio

Padroneggiare il programma di Analisi studiando per moduli e allenandomi sui temi d'esame, pronto per l'appello del 10 febbraio.

INDICATORI DI RIUSCITA

- 6 moduli su 6 completati con schema di sintesi
- 20 temi d'esame svolti con esito $\geq 24/30$ nelle simulazioni

Sogno $+Q = t$ stesso tempo, mira più alta: superarlo con $\geq 28/30$

2 Tornare a camminare senza stampelle

Risoluzione

Cosa: la limitazione motoria dopo la frattura alla gamba • **Come:** piano del fisioterapista ed esercizi quotidiani • **Quanto:** camminare 30 minuti senza stampelle né dolore • **Entro quando:** 20 ottobre

Superare la limitazione post-frattura tornando a camminare 30 minuti senza stampelle né dolore, seguendo il piano del fisioterapista, entro il 20 ottobre.

INDICATORI DI RIUSCITA

- carico completo sull'arto senza dolore
- 30 minuti di cammino continuo senza stampelle

Sogno $=Q - t$ stesso recupero due settimane prima, entro il 6 ottobre

Sempre in accordo con il fisioterapista: la salute non è un fai-da-te.

3 Chiudere il budget del trimestre, come sempre

Mantenimento

Cosa: la chiusura puntuale e accurata del budget trimestrale • **Come:** aggiornamento settimanale degli scostamenti e revisione a metà periodo • **Quanto:** scostamento finale entro $\pm 3\%$, consegna nei tempi • **Entro quando:** 31 dicembre

Mantenere la chiusura del budget trimestrale nei tempi e nei numeri (scostamento entro $\pm 3\%$), con revisione settimanale, entro il 31 dicembre.

INDICATORI DI RIUSCITA

- scostamento finale entro $\pm 3\%$
- report consegnato entro il 31/12, senza ritardi

Sogno $+Q = t$ stesso tempo, precisione più alta: scostamento entro $\pm 1\%$

Stessa sfida, leva diversa: se l'asticella si alza e cresce il timore di non farcela, non è più Mantenimento ma Risoluzione.

4 Basta lavoro portato a casa la sera

Risoluzione

Cosa: le sere di lavoro a casa • **Come:** blocchi di lavoro protetti e chiusura delle 3 attività-chiave entro le 18 • **Quanto:** zero sere di lavoro in settimana • **Entro quando:** a regime entro 4 settimane

Eliminare le sere di lavoro a casa chiudendo le 3 attività-chiave entro le 18, a regime entro 4 settimane.

INDICATORI DI RIUSCITA

- 0 sere di lavoro nella settimana
- 3 attività-chiave su 3 chiuse entro le 18

Sogno $=Q - t$ stesso lavoro chiuso entro le 17

5 Completare il manoscritto del mio libro

Proiezione

Cosa: il manoscritto (10 capitoli, ~45.000 parole) • **Come:** sessioni di scrittura fisse, un capitolo alla volta • **Quanto:** 10 capitoli / 45.000 parole, bozza completa • **Entro quando:** 30 giugno

Completare il manoscritto (10 capitoli, ~45.000 parole) con sessioni di scrittura fisse, bozza pronta entro il 30 giugno.

INDICATORI DI RIUSCITA

- 10 capitoli su 10 in bozza
- 45.000 parole raggiunte

Sogno $+Q = t$ stesso tempo, un capitolo bonus e la rilettura completa

6 Coprire il costo delle ferie

Risoluzione

Cosa: il costo delle ferie (1.200 €) • **Come:** quota fissa ogni mese su un conto dedicato • **Quanto:** 1.200 € • **Entro quando:** 15 giugno

Coprire il costo delle ferie (1.200 €) accantonando una quota fissa ogni mese su un conto dedicato, entro il 15 giugno.

INDICATORI DI RIUSCITA

- 600 € accantonati entro il 31 marzo (metà strada)
- 1.200 € sul conto ferie entro il 15 giugno

Sogno $=Q - t$ stessa cifra pronta un mese prima, entro il 15 maggio

7 Arrivare a correre 10 km di fila

Potenziamento

Cosa: la capacità di correre 10 km continui • **Come:** 3 uscite a settimana in progressione • **Quanto:** 10 km senza fermarsi • **Entro quando:** corsa del 15 novembre

Costruire la capacità di correre 10 km di fila con 3 uscite settimanali in progressione, pronti per la corsa del 15 novembre.

INDICATORI DI RIUSCITA

- corsa continua di 8 km completata
- 10 km sotto i 70 minuti

Sogno +Q = t stesso tempo di preparazione, mira più alta: 10 km sotto i 60 minuti

8 Mantenere l'inglese allenato

Mantenimento

Cosa: il livello di inglese raggiunto (B2) • **Come:** 15 minuti al giorno tra lettura, ascolto e conversazione • **Quanto:** almeno 5 sessioni a settimana • **Entro quando:** 30 giugno

Mantenere il livello di inglese (B2) con 15 minuti al giorno di pratica, almeno 5 sessioni a settimana, fino al 30 giugno.

INDICATORI DI RIUSCITA

- 5 sessioni su 7 completate ogni settimana
- una conversazione di 20 minuti a settimana

Sogno +Q = t stesso impegno, un film a settimana in lingua originale senza sottotitoli

Ora tocca a te.

Questi sono esempi **da adattare**: il valore nasce quando li rendi tuoi. Costruisci e monitora i tuoi obiettivi nel tempo con il **tool gratuito** su lucasaccagno.it — e con il **Tool PRO** tieni l'archivio, i check-in e il certificato di ogni traguardo raggiunto.