

## Lista de Intrebari Teluri deliberate

### Sistemul TROAT (GROW-T in engleza) de stabilire a telurilor deliberate

#### Tel deliberat

1. Ce rezultat vrei sa ai in aceasta arie?
2. Ce specific vrei sa realizezi?
3. Ce va fi diferit ca rezultat al muncii pe aceasta arie?

#### Realitate

1. De cate ori ai mai incercat realizarea acestui tel?
2. Cand ai incercat ultima data?
3. Ce s-a intamplat in trecut?
4. De cine altcineva depinde realizarea acestui tel?
5. Ce ai incercat pana acum? Cu rezultat.../ Fara rezultat....
6. Ce factori important sunt de luat in calcul?
7. Prin ce circumstante ai ajuns in aceasta situatie?

#### Optiuni

1. Ce ai putea face chiar acum ref la acest tel?
2. Ce alte solutii ai putea sa gasesti? Incearca sa gasesti cel putin 5 solutii/alternative.
3. Daca ai avea toate resursele necesare, ce anume ai face?
4. Daca toate obstacolele ar fi inlaturate care ar fi urmatorul pas?
5. Cine te-ar putea ajuta/asista?
6. Pe cine ai putea intreba?
7. Ce ai vazut ca fac altii si ar putea merge si la tine?
8. Ce altceva? (gaseste cel putin 5 alte optiuni)

#### Actiuni deliberate

1. Care optiuni vrei sa le transformi in actiuni?
2. In cati pasi de actiune ai putea structura aceste optiuni?
3. Care este primul pas, al 2-lea etc?

#### Target / timp

1. Cand o sa fie aceasta actiune realizata?
2. De la 0-10 cat de motivate esti sa iei actiunea? Cand o iei?
3. Cum poti preveni eventualele obstacole? Cand stabilesti strategia?

## Teluri deliberate SMART

### Specifice / Simple / Semnificative

1. Ce exact vrei sa realizezi?
2. Cum arata cand este realizat?
3. Cand crezi ca esti foarte specifica incearca sa fi si mai specifica!

### Masurabile / Motivante

1. Cum poti cuantifica /masura acest tel?
2. Cum stii ca ai realizat acest tel?
3. Ce inseamna mai mult/mai tare/mai putin etc...

### (de) Atins/Abordabile / Acceptate

1. Este acest tel in capabilitatile tale?
2. Ai resursele necesare? Cum poti face rost de ele?
3. Depinde acest tel de decizia altora?
4. Ce ai putea face care realizarea telului sa depinda numai de tine?

### Relevante/ Realiste/ Rezonabile / cu Rezultate

1. Ce face acest tel important pentru tine?
2. Ce esti dispusa sa schimbi/sa lasi in urma/ sa urmezi, etc ca sa te asiguri ca atingi acest tel?
3. De la 0-10 cat de important este telul/cat de mult vrei sa il realizezi/atingi?

### Timp /Termen /Target

1. Cand atingi telul?
2. Cand incepi?
3. Cat timp iti pui la dispozitie pentru a-l atinge?