

## *Esercizio*

### **LE DOMANDE DEL T.O.T.E. PER MODELLARE**

Automodellare proprie performance del passato, i fattori chiave di successo che possono essere applicati per realizzare in futuro un miglioramento

1. In quale contesto utilizzi normalmente l'abilità da modellare?
2. Quali sono gli intenti e gli obiettivi che guidano le tue azioni nel momento in cui applichi l'abilità in questo contesto? elencali in forma di brevi frasi o di parole chiave
3. Quali sono i parametri di valutazione in base a cui sai che stai per raggiungere dei risultati?
  - a) quali criteri utilizzi per valutare i risultati?
    - in una situazione specifica come sai che devi continuare a fare una certa cosa, piuttosto che provare qualcosa di diverso? quali sono i tuoi segnali di stop e di via libera?
    - come distingui i buoni risultati da quelli cattivi?
  - b) quando cerchi di avere un feedback?
    - di che tipo?
    - da parte di chi?
4. Che cosa fai per raggiungere i risultati? quali sono alcuni dei passi e delle attività specifiche da compiere per realizzare i tuoi obiettivi in questo contesto?
  - a) quali elementi della tua esperienza e del tuo ambiente utilizzi per raggiungere il tuo obiettivo?
  - b) qual'è la necessaria sequenza di attività mentali da seguire per riuscire?
5. Quando ti imbatti in problemi o in difficoltà impreviste mentre stai perseguendo i tuoi obiettivi in questo contesto, quali sono, nello specifico, le attività e i passi da compiere per risolverli?
  - a) quali passi compi per evitare queste interruzioni?
  - b) come reagisci se ti trovi in problemi del genere?
  - c) pensa ad un'occasione in cui ti sei trovato in fase di blocco ma sei stato in grado di venirne fuori. Che cosa hai fatto?