

VÁGYBÓL CÉL – WOOP MODELL

Útmutató a kitöltéshez: (Fontos! Nem biztos, hogy minden pontot ki tudsz tölteni és ezzel nincs semmi baj. Hozd el magaddal az első találkozásra és beszéljük át, hogy jelenleg hol tartasz.)

- **Vágy:** Mire vágysz? Mi a célod?
 - Rendelj hozzá időtávot is.
- **Eredmény:** Mi fog történni, ha eléred amire vágysz? Hogy éreznéd magad?
 - Vizualizáld éld át.
- **Akadályok:** Mik akadályoznak? Milyen gátak tartanak vissza?
 - Írd össze a külső (rajtad kívülálló) okokat és a belső (rajtad múló) gátakat, okokat is.
- **Tervezés:** Hogy tudod leküzdeni az akadályokat?
 - Részletes terv készítése. (Ha-akkor stratégia és adott akadály mellé készíteni kell megoldási stratégiát)

