

# Agire: raggiungere gli obiettivi passo passo

Che si tratti di finire i primi 10.000 passi, saldare un debito o riordinare gli armadi, può essere impegnativo raggiungere i propri obiettivi. È naturale sentirsi sopraffatti, nervosi o ansiosi; a volte può essere difficile sapere dove o come iniziare.

Suddividere un processo in fasi gestibili può aiutarci a rendere più facile agire e muoversi verso il successo. Utilizza questo foglio di lavoro per creare un piano passo passo per raggiungere un obiettivo. Guarda l'esempio di seguito per scoprire come funziona.

## Per iniziare

- 1. Annota i tuoi obiettivi.** Utilizza l'esempio a destra come guida.
- 2. Aggiungi altri dettagli per dare ai tuoi obiettivi uno scopo e delle tempistiche.** Spiega perché vuoi raggiungerli ed entro quando. Questo ti aiuterà a capire chiaramente quali sono i tuoi obiettivi e in cosa consiste il successo, cosa che ti motiverà a fare progressi.
- 3. Rifletti su ciò che devi fare.** Annota quali risorse e azioni ti serviranno per raggiungere i tuoi obiettivi.
- 4. Suddividili in passi fondamentali da compiere.** Per ognuno, elenca le azioni da intraprendere e stabilisci scadenze realistiche. Inoltre, dato che la vita di rado va esattamente come previsto, metti in conto di adattarti agli imprevisti.

Obiettivo Voglio correre 10 km.		
<b>Come si presenta il successo?</b> Quest'anno voglio correre 10 km per la prima volta per mettermi in forma e aiutare a raccogliere i fondi per una delle mie associazioni benefiche preferite.	<b>Cosa devo fare per raggiungere il mio obiettivo?</b> Cerca raccolte fondi di beneficenza, come allenarti per una maratona da 10 km, l'attrezzatura consigliata e le stime di budget.	<b>Azioni e scadenze</b> <input type="checkbox"/> Fai un piano di allenamento e inizia ad allenarti Entro il <u>adesso</u> <input type="checkbox"/> Individua 3-5 associazioni benefiche che voglio aiutare Entro il <u>31 maggio</u> <input type="checkbox"/> Trova gare locali da 10 km, date e quote di iscrizione Entro il <u>15 giugno</u>
 Spunta ogni azione man mano che le completi e celebra i tuoi traguardi!		

- 5. Agisci e monitora i tuoi progressi.** Spunta ogni azione che completi e celebra le tappe fondamentali lungo il percorso.

## Obiettivo:

In cosa consiste il successo?

Cosa devo fare per raggiungere i miei obiettivi?

Azioni e scadenze

- \_\_\_\_\_ Entro \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Entro \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Entro \_\_\_\_\_



Spunta ogni azione man mano che le completi e celebra i tuoi traguardi!

### Fonti

Action for Happiness, [Set your goals and make them happen.](#)

National 4-H Council, [SMART goals.](#)

NSLS Foundation, [Goal setting techniques: Ways to effectively set and achieve goals.](#)

# Optum

Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF16045826 337974-022025 OHC