

Analiza zmiany – koszty i zagrożenia

Aby dobrze przygotować się na zmianę i zapobiec wycofaniu się z realizacji planów przy pierwszych niepowodzeniach, warto przeanalizować wszystkie koszty i zagrożenia, które mogą się pojawić po drodze.

KOSZTY ZMIANY

Wypisz jakie będą koszty twojej zmiany. Dla Ciebie/Twojej rodziny/ Twoich finansów/Twoich relacji towarzyskich/Twojego czasu wolnego. Wypisz wszystko co może ulec pogorszeniu w Twoim życiu.



ZAGROŻENIA JAKIE CZEKAJĄ NA CIEBIE PODCZAS ZMIANY

Wypisz wszystko, co może pójść nie tak. Co może się nie udać? Jakie zagrożenia wiążą się z tą zmianą?



NEGATYWNE EMOCJE

Wypisz jakie emocje mogą pojawić się na drodze do zmiany.

