

# WOOP – plan działania



## WISH

Co jest **celem** Twojego udziału w szkoleniu? .....

Do kiedy chcesz go osiągnąć (czas)? .....

## OUTCOME

Jaka będzie największa **korzyść** z jego osiągnięcia? Jak się poczujesz kiedy go zrealizujesz? .....

## OBSTACLE

Jaka jest największa **trudność**, która może powstrzymać Cię przed osiągnięciem celu? .....

## PLAN

Zaplanuj odpowiednie działanie, które pomoże Ci poradzić sobie z tą trudnością : .....

Jeśli [trudność] .....

To [działanie] .....