Scheda n. 3.1

Valutare la motivazione

Completa la domanda inserendo il tuo obiettivo di cambiamento o il risultato che intendi raggiungere ed esprimi un giudizio apponendo un segno sulla barra numerica corrispondente.

MOTIVAZIONE

Quanto sei motivato a

_____?

Se zero corrispondesse a “Per nulla” e dieci a “Molto motivato”

che punteggio daresti?

Per nulla										Molto motivato
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IMPORTANZA

Quanto importante è per te

_____?

Se zero corrispondesse a “Nessuna importanza” e dieci a “Assolutamente importante” che punteggio daresti?

Nessuna importanza										Assolutamente importante
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

FIDUCIA

Quanta fiducia hai di riuscire a

_____)?

Se zero corrispondesse a “Nessuna fiducia” e dieci a “Massima fiducia” che punteggio daresti?

Nessuna fiducia										Massima fiducia
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Rileggendo la descrizione degli stadi del Modello Trans Teorico dove ti collocheresti?

Stadi del cambiamento	Io mi sento qui
Precontemplazione	☐
Contemplazione	☐
Determinazione	☐
Azione	☐
Mantenimento	☐
Ricaduta	☐