



Оцінка мотивації змін Важливість та Впевненість. Робочий аркуш

1

Як я ставлюся до зміни своєї поведінки?

У рядку нижче позначте хрестиком, де ви вважаєте себе за шкалою від одного до десяти:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2

Що б допомогло вам рухатися вперед?

Це може бути щось таке просте, як «Продовжуйте відвідувати SMART».

Викладіть свої ідеї тут:

3

Важливість проти впевненості

За шкалою від нуля до 10 позначте, наскільки важливо для вас внести цю зміну (де 0 = зовсім не важливо, а 10 = надзвичайно важливо):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

За шкалою від нуля до 10 позначте, наскільки ви впевнені, що можете внести ці зміни (де 0 = зовсім не впевнений, а 10 = дуже впевнений):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

