

WORKSHEET THỰC HÀNH

TOTE — Bốn nhịp để mục tiêu không chết giữa đường

Tóm tắt giải pháp · đi kèm bài TOTE Model trong coaching

Tiến bộ không đến từ làm nhiều hơn, mà từ một vòng lặp có thước đo rõ. Một trang để dán bàn làm việc.

■ Vòng lặp bốn nhịp

Test (kiểm). So kết quả hiện tại với mục tiêu. Đạt bao nhiêu phần trăm, còn cách bao xa.

Operate (làm). Còn khoảng cách thì làm gì đó để thu hẹp nó lại.

Test (kiểm lại). Làm xong, so lại lần nữa với mục tiêu.

Exit (dừng). Đạt rồi thì kết thúc vòng lặp, và đặt cho mình mục tiêu tiếp theo.

■ Ba chỗ hay lỗi và cách chữa

Test mơ hồ. Mục tiêu không có thước đo, kiểu "cho khỏe", "giỏi hơn". Chữa: đặt một con số hoặc một dấu hiệu thấy được.

Chỉ có Operate. Làm thật đều mà quên kiểm lại. Chữa: mỗi tuần dừng một lần để kiểm kết quả so với mục tiêu.

Không chịu Exit. Cầu toàn thì chạy mãi, nóng vội thì buông sớm. Chữa: định trước mốc "thế là đủ".

■ Một việc tuần này

Chọn một mục tiêu đang quan trọng, viết thước đo Test cho nó thành một câu rõ ràng:

— *Thắng từ bên trong.*