

KAIZEN PERSONAL



Área que quiero mejorar:

(Ejemplo: concentración, hábitos de sueño, comunicación con el equipo, etc.)

Pequeño cambio que puedo hacer:

(Debe ser una acción sencilla, concreta y realista)

Frecuencia:

(diaria, 2 veces por semana, semanal)

Indicador de avance:

(¿Cómo sabrás que estás cumpliendo? Ej.: anotar, contar repeticiones, comparar antes y después)

¿Cómo sabré que está funcionando?

Describe qué cambios observarías si esta mejora tiene efecto

Aliado o recordatorio:

(¿Qué o quién te recordará cumplirlo?)

Frase motivadora que te acompañará:

(Ejemplo: "Paso a paso, sin detenerme")