90-Day Leadership Plan

మంచి ఉద్దేశం అందరికీ ఉంటుంది, తేడా తెచ్చేది ఒక time, ఒక place, ఒక partner.

ఎలా చేయాలి

1. ముందు నీ Leadership Baseline (Lesson 1.4), ముగ్గురి feedback పక్కన పెట్టుకో. తక్కువ marks వచ్చిన modules నుంచే lines ఎంచుకో. మూడు goals: పని, మనుషులు, నేను.
2. ప్రతి goal కి ఒకట్రెండు if-then lines: "ఈ situation వస్తే, నేను ఈ పని చేస్తాను." ప్రతి line ని కింది rubric తో score చెయ్యి — 6 కంటే తక్కువ వస్తే ఆ line మళ్ళీ రాయి.
3. Team habits, ముందే రాసిన ఒక కష్టమైన మాట, day 30 · 60 · 90 review dates — page 3 నింపి, course page లో submit చెయ్యి. Ninety days మనం ఎంచుకున్న window, మూడు reviews కి సరిపడా time — ఏ research చెప్పిన magic number కాదు.

TOOLBOX నాలుగు అరలు · పెట్టెలో ఉన్న tool ఒక బరువు, చేతిలో ఉన్న tool ఒక అలవాటు

అద్దాలు · నిన్ను నువ్వు చూసుకునేవి
Leadership Baseline · ముగ్గురి feedback

Scripts · మనుషులతో మాట్లాడేవి
One-on-one Agenda · Feedback Planner · Hard Conversation Prep

Habits · team తో కలిసి
Team Charter · Team Debrief · Delegation Card

Cards · కష్టమైన క్షణాలకి
Conflict Map · Pressure Protocol · Speak-Up Ladder

Goal · దిశ
"నేను ఇంకా బాగా వింటాను" — మంచి ఉద్దేశం, కానీ రేపు ఉదయం ఏం చేయాలో అది చెప్పదు.

If-then · మొదటి అడుగు
"ఈ situation వస్తే, నేను ఈ పని చేస్తాను" — ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎలా అనేది ముందే నిర్ణయించుకోవడం. Goal దిశ చూపిస్తుంది, if-then ఆ దిశలో మొదటి అడుగు ఎక్కడ వేయాలో చూపిస్తుంది.

RUBRIC మనమే తయారుచేసిన rubric · ప్రతి if-then line కీ నాలుగు ప్రశ్నలు, 0 · 1 · 2

ప్రశ్న	0 · 1 · 2 అంటే	"నేను ఇంకా బాగా వింటాను"	"…laptop మూసి, ఒక ప్రశ్న అడిగాకే…"
1 · ఎప్పుడు, ఎక్కడ clear గా ఉందా?	0 లేదు · 1 ఒక్కటే · 2 రెండూ	0	2
2 · ఇంకొకరికి కనిపించే ఒక పని ఉందా?	0 మనసులోనే · 1 కొంచెం · 2 ఎవరైనా చూడగలరు	0	2
3 · ఈ వారమే మొదలుపెట్టేంత చిన్నదా?	0 చాలా పెద్దది · 1 కొంచెం పెద్దది · 2 ఈ వారమే	1	2
4 · ఈ course లోని ఒక tool తో కలుస్తుందా?	0 లేదు · 1 కొంచెం · 2 tool పేరు చెప్పగలను	1	2
మొత్తం · 8 లో	**6 కంటే తక్కువ → ఆ line మళ్ళీ రాయి**	2 → మళ్ళీ	8 ✓

రవి మొదటి line ఉద్దేశం మంచిదే, కానీ ఎప్పుడు లేదు, ఎక్కడ లేదు, ఇంకొకరికి కనిపించే పనీ లేదు. నేను బాగా వింటాను అనేది ఒక ఆశ, ఎవరైనా వస్తే laptop మూస్తాను అనేది ఒక plan.

రవి pattern: Module 2 లో ఒక senior మాటలో, Module 6 లో మాధవి గారి review లో, ఒకటే విషయం — రవి జవాబు చాలా వేగంగా వస్తుంది, అడిగినవాళ్ళ మాట పూర్తి కాకముందే. అందుకే "నేను" goal అదే.

EXAMPLE · రవి · ఒక Sunday సాయంత్రం · Baseline, ముగ్గురి feedback, Module 1 లో రాసిన మూడు goals ముందు పెట్టుకుని	
Goal · పని	ఆఖరి రాత్రి హడావుడి లేకుండా, ప్రతి release time కి వెళ్ళే ఒక steady rhythm.
if-then	"Client ఏదైనా పని తొందరగా కావాలంటే, వెంటనే yes, no చెప్పకుండా, ముందు వాళ్ళ అసలు అవసరం ఏంటో అడుగుతాను."
Goal · మనుషులు	Team లో ప్రతి ఒక్కరితో two weeks కి ఒకసారి one-on-one — ముఖ్యంగా కార్తీక్ support plan నిలిచేలా.
if-then	"Monday standup ముగియగానే, ఒక్కరి దగ్గరికి వెళ్ళి, నీకు ఏదైనా doubt ఉందా అని అడుగుతాను."
Goal · నేను	Solve చేసే ముందు వినడం.
if-then	"ఎవరైనా doubt తో desk దగ్గరికి వస్తే, laptop మూసి, ఒక ప్రశ్న అడిగాకే జవాబు చెప్తాను."
Team habits	ప్రతి Friday సాయంత్రం fifteen-minute debrief — Lesson 6.4 లోని నాలుగు ప్రశ్నలతో · నెలకి ఒకసారి, release miss అయ్యాక అందరూ కలిసి రాసుకున్న team charter ని మళ్ళీ చదవడం.
కష్టమైన మాట · ముందే	కార్తీక్ తో తర్వాతి one-on-one కోసం ఒక కష్టమైన మాట ముందే రాసి, ఒకసారి పైకి చదువుకున్నాడు — rehearse చేసిన మాటే ఆ క్షణంలో నోటికి వస్తుంది.
Review dates · partner	Day 30 · 60 · 90 · ప్రతి Friday debrief తర్వాత two minutes, ఏ line జరిగింది, ఏది జరగలేదు అని ఒక tick · plan మాధవి గారికి చూపించి, day 30 న fifteen minutes check-in అడిగాడు — ఆవిడ ఒప్పుకున్నారు.

BEFORE YOU WRITE నా plan ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది

Baseline లో తక్కువ marks · modules, tools

ముగ్గురి feedback లో మళ్ళీ వచ్చిన విషయం

FEEDBACK PARTNER · వారం చివర్లో

ఈ plan ని, నిన్ను రోజూ చూసే ఒకరికి చూపించి, day thirty న ఒక check-in అడుగు. ఆ రోజు వాళ్ళని ఇదే అడుగు — "ఈ నెల నా plan లో ఏది మీకు నిజంగా కనిపించింది, ఏది కాగితం మీదే ఉండిపోయింది?"

Team లేదా? College project team లోనో, ఒక club లోనో, కొత్తగా చేరిన మొదటి job లోనో — ఇదే page రాసి, ఒక friend నో, senior నో partner గా అడుగు.

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503. · Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119 — 94 tests; d = .65 on goal attainment. · Gollwitzer, P. M., & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 186–199, Study 2 — a report over the Christmas holidays: 12 of 17 (71%) with a when-and-where plan delivered on time vs 6 of 19 (32%); one small study. · Sheeran, P., Listrom, O., & Gollwitzer, P. M. (2025). *European Review of Social Psychology*, 36(1), 162–194 — 642 tests; smaller effects (.27 ≤ d ≤ .66), larger with a real if-then format and rehearsal; many health and student studies. · Harkin, B., et al. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 142(2), 198–229 — 138 studies, N = 19,951; larger effects when progress was physically recorded and reported or made public; mostly health goals. Ninety days is our chosen window, not a research number. The plan and the rubric are Mental Gym's own. Ravi's team is a composite example.

MY PLAN **నా 90-Day Leadership Plan · పేరు: _____ · మొదలు తేదీ: _____**

Goal · పని		
if-then 1		__ / 8
if-then 2		__ / 8
Goal · మనుషులు		
if-then 1		__ / 8
if-then 2		__ / 8
Goal · నేను		
if-then 1		__ / 8
if-then 2		__ / 8
Team habits		
కష్టమైన మాట · ముందే · ఎవరితో		

REVIEWS **Review dates · partner**

DAY 30 · తేదీ _____ DAY 60 · తేదీ _____ DAY 90 · తేదీ _____ PARTNER · పేరు _____

ప్రతి if-then line 6 / 8 దాటిందా ☐ · partner కి plan చూపించాను ☐

WEEKLY TICK **ప్రతి Friday two minutes · ఈ వారం జరిగిన lines ✓**

W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11	W12	W13

Submit: ఈ page నింపి, rubric తో score చేసి, course page లో submit చెయ్యి.