

Sätt upp ett mål

1. Fundera på och beskriv kort hur du vill utvecklas eller vad du vill lära dig i denna period? Varför är detta viktigt för dig?

2. Fundera på vilket utgångsläge du har i förhållande till målet. Vad kan du redan? Vad säger dina tidigare prestationer om dina färdigheter eller vad som ännu behöver utvecklas?

3. Precisera ditt mål (SMART)
 - a. Specifikt: exakt vad vill du uppnå?
 - b. Mätbart: hur mäter du din utveckling (siffror, upprepning, bedömning, checklistor)?
 - c. Uppnåeligt: vilka resurser och färdigheter hjälper dig att uppnå målet?
 - d. Relevant: hur hänger målet ihop med dina prioriteringar?
 - e. Tidsbundet: när uppnår du målet?
 - f. Formulera en mening utifrån punkterna a–e:

4. Delmål: tänk ut veckovisa delmål som leder mot målet för hela perioden.

5. Handlingsplan: skriv ner 2–4 små och återkommande veckovisa handlingar som för dig mot målet:

6. Förutse motgångar: skriv ner 2–3 sannolika motgångar och hur du agerar om du stöter på dem:
Om _____ så _____
Om _____ så _____

Om _____ så _____

7. Hur vet du att du har lyckats? Hur ser det ut eller hur känns det när målet är uppnått?

8. Självutvärdering (veckovis i förhållande till delmålen)

- Vad fungerade den här veckan?
- Vad fungerade inte? Varför?
- Vad ska jag göra annorlunda nästa vecka?