

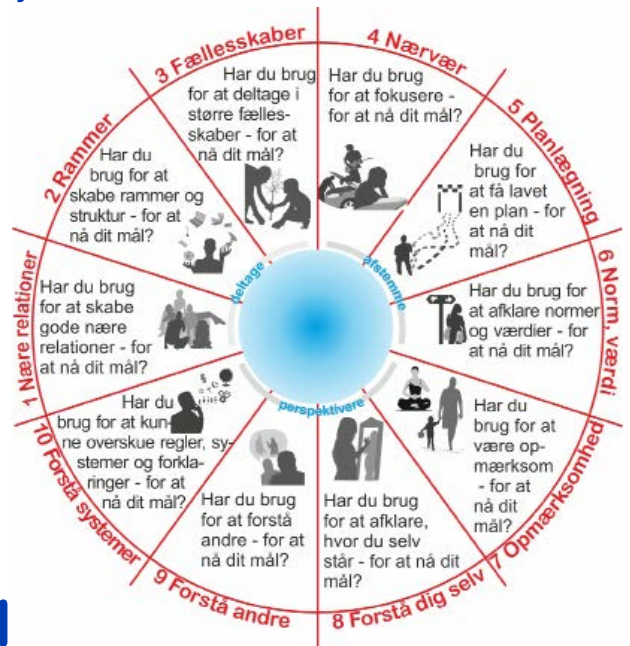
## 1: Sæt et mål

Hvilken udfordring vil du arbejde med?

Hvilket mål kan hjælpe dig på vej?

### S.M.A.R.T. MÅL ?

- Specifik ?
- Målbart ?
- Afstemt ?
- Realistisk ?
- Tidsafgrænset



## 2: Vælg et fokus på mål

A.

B.

C.

A: Hvordan fungerer den allerede for dig?

B: Hvordan fungerer den allerede for dig?

C: Hvordan fungerer den allerede for dig?

A: Hvordan kan du styrke kompetencen?

B: Hvordan kan du styrke kompetencen?

C: Hvordan kan du styrke kompetencen?



## 3: Næste skridt mod målet

Dit næste skridt mod målet med det fokus?

Dit næste skridt mod målet med det fokus?

Dit næste skridt mod målet med det fokus?

Næste skridt vil du tage på dette tidspunkt:  
...og/eller når du oplever følgende:

Dit næste skridt vil du tage på dette tidspunkt:  
...og/eller når du oplever følgende:

Dit næste skridt vil du tage på dette tidspunkt:  
...og/eller når du oplever følgende:

ER DIT NÆSTE SKRIDT MOTIVERENDE ?  
ja måske nej

Vil du?

Kan du?

Ydre muligheder findes?

Bliver mødt af andre?

Gør du?

ER DIT NÆSTE SKRIDT MOTIVERENDE ?  
ja måske nej

Vil du ?

Kan du ?

Ydre muligheder findes?

Bliver mødt af andre?

Gør du?

ER DIT NÆSTE SKRIDT MOTIVERENDE ?  
ja måske nej

Vil du ?

Kan du ?

Ydre muligheder findes?

Bliver mødt af andre?

Gør du?

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_