

Målformuleringsark

Navn:

Dato:

Lag en målformulering med målsettinger som er viktige å arbeide med for akkurat deg:

- Tre målatferder i hverdagslivet
- To målatferder i gruppemøtene

Mine tre målatferder i hverdagslivet er:

Mine to målatferder i gruppemøtene er:

Målformuleringsark

Noen tips:

- Gjør målene konkrete og målbare, gjerne formulert som handlinger – dvs hva du vil gjøre mer eller mindre av
- Målene bør være realistiske («bli bedre på å håndtere temperamentet mitt» heller enn «å slutte med å bli sint»)
- Målene må handle om endringer hos deg selv, ikke hos andre («lære meg å takle kritikk fra sjefen» heller enn «få sjefen til å slutte med å kritisere meg»).