

## Fokusering af målsætning

I session 1 og 2 opstillede I personlige målsætninger for jeres deltagelse i forløbet her.

(Se Ark: Session 1 - Hjemmearbejde 2 "Personlige mål" / Session 2 - Gruppearbejde 1 "Personlige mål")

Udvælg den mest centrale målsætning for jer hver især. I skiftes til at arbejde med jeres målsætning ud fra hjælpespørgsmålene, mens de andre i gruppen er "hjælpere". Tidsramme 45-60 min. / skift hver 15-20 min.

Hvilke af mine målsætninger er den mest centrale i forhold til at reducere risiko for stress?	
I hvilke konkrete situationer / på hvilke områder er det særlig vigtigt at jeg lærer at blive bedre til ...	
Hvordan vil jeg kunne mærke det, når jeg har nået mit mål? Hvad vil være anderledes? Hvordan vil andre kunne se / mærke at jeg har nået mit mål?	
Hvad kunne forhindre at jeg kunne nå mit mål?	
Hvad kan hjælpe mig til at nå mit mål?	
Hvilke af de teknikker, vi har lært indtil videre, vil kunne være vigtige for at nå målet?	

Teknik: Registrering, Udfordre tanker, Kolonneskema, Nærvær, Pauser, Tids-/opgaveprioritering, Sov godt, Værste/bedste ske?