

SMARTe MÅL

| | |
|---------------------|--|
| S pecifict | Hvad, hvor og hvordan? Hvad vil jeg – hvad vil jeg konkret, specifikt. Hvad skal ændres, være anderledes? |
| M ålbart | Hvordan kan jeg og/eller andre se at målet er opfyldt eller på vej til at blive opfyldt? Hvordan checker jeg delmål og det endelige mål? |
| A ceptabelt | Hvems mål? Er det mit mål eller andres mål? Hvor vigtigt er det på en skala fra 1-10? Hvor vigtigt er det, hvis det bliver svært? |
| R ealistisk | Hvor realistisk er målet på en skala fra 1-10? Hvad gør at jeg tror på det? Som jeg skal styrke! Hvad gør det svært? Som jeg skal arbejde med! |
| T idsbestemt | Hvornår varmer jeg op? Hvornår går jeg i gang? Hvornår går jeg videre? Hvornår har jeg opnået det? Hvad er den klare tidsplan? |
| E valuerbart | Hvordan kan jeg følge op på det og hvornår vil jeg gøre det? Skal nogle hjælpe mig med at evaluere denne proces og hvornår? |