

Tiltaksplan

NAVN:	
FØDT:	

Målsetting (arbeid, trening, annet):

.....

.....

.....

.....

.....

For å nå mine mål må jeg:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Målsetting

Et mål er noe du er på vei mot – det skal vise muligheter.

Det skal være positivt formulert. For eksempel; hvis du vil ha mindre smerter. For å finne positiv formulering spør du deg *hva har jeg når jeg har mindre smerter*. For eksempel: *jeg har det godt, jeg klarer å jobbe, jeg er sosial*.

Det er viktig at du eier målet ditt selv, du må SELV ville jobbe mot det. Og ikke minst: Du må ha tro på deg selv.

Tips til ettertanke: Unngå negativt formulerte mål, eksempel; jeg skal ikke ha smerter, jeg skal slutte og røyke. Slik hjernen sorterer informasjonen, sier du egentlig til deg selv; jeg skal røyke/ jeg skal ha smerter.

SMART mål (nyttig verktøy ved målsetting):

- S - Spesifikt
- M - Målbart
- A - Ambisiøst
- R - Realistisk
- T - Tidsavgrenset

Spesifikt:

Spesifiser hva målet ditt er, hvilken situasjon gjelder det, hvilken funksjon gjelder det. Det kan dreie seg om din fysiske tilstand og/eller din arbeidssituasjon/øvrige aktiviteter.

Målbart:

Du kan føre logg for å følge fremgangen. Du kan bruke skalering, subjektiv eller objektiv.

Ambisiøst/Realistisk:

Det er viktig at du *strekker* deg etter noe utover det du har/er i dag. Samtidig skal du kunne *mestre* det du gjør får å nå ditt mål.

Tidsbegrenset:

Du kan gjerne ha flere tidsbegrensninger å forholde deg til, hvis du for eksempel har et langsiktig hovedmål. Sett da også datoer for delmål du vil oppnå underveis.

- dette er tenkt som hjelpemiddel for veien videre
- skriv tiltaksplan som du så følger opp
- veiledningssamtalen vil ta utgangspunkt i din plan for veien videre