

Målskjema

Her er et skjema som hjelper deg når du har formulert målet ditt og skal gå i gang med å nå det. Skjemaet hjelper deg med å konkretisere veien mot målet ved å lage deg en god plan, mobilisere de indre ressursene dine som du trenger på veien og skape forpliktelse. I hvilken grad kan målet regne med deg når motgangen kommer?

Målet mitt:

.....

.....

De indre ressursene jeg trenger å hente frem for å nå målet: (Bruk gjerne notatene fra Styrkehjulet for inspirasjon. Indre ressurser er for eksempel struktur, dedikasjon, mot, innsatsvilje, kreativitet, fleksibilitet, fokus og pågangsmot.)

.....

.....

Det som potensielt kan stoppe meg på veien mot målet mitt er: (Notér potensielle hindre du kan møte på veien, enten det handler om manglende motivasjon, lav selvtillit, dårlig tid eller dedikasjon osv. Når du kartlegger dine potensielle hindre, blir du mer i forkant av dem og kan gjøre noe med dem.)

.....

.....

Måten jeg skal overkomme disse hindrene er: (Her noterer du stikkord for hvordan du vil overkomme de potensielle hindrene.)

.....

.....

Handlingsplan: For å nå målet mitt må jeg gjøre disse aktivitetene: (Hvilke aktiviteter trenger du å gjøre for å komme i mål?)

.....

.....

Mitt første skritt mot målet er

.....

.....

Startdato:

.....

Ressursene jeg trenger å hente frem i meg selv for å nå målet mitt, er (Se gjerne på det du har fylt ut i Styrkehjulet for inspirasjon):

.....

.....

Grunnen til at jeg vil lykkes med å nå målet mitt, er

.....

.....

Mine støttespillere: (Husk at du alltid har mennesker som kan støtte deg på veien når du trenger det.)

.....

.....

Måten jeg kan forplikte meg selv til å nå dette målet, er...

.....

.....