






Å jobbe med SMART mål

SMART modellen er en motiverende og effektiv metode som kan hjelpe deg med å sette mål og lykkes med livsstilsendringer. Hver bokstav står for en egenskap eller et kjennetegn som målet må ha for at det skal kunne fungere som en drivkraft.

| | | |
|--|---------------------|--|
|  | SPESIFIKT: | Hva konkret skal du/dere gjøre, og hvordan? |
|  | MÅLBART: | Er endringen målbar? Hvordan måle effekt? |
|  | AKSEPTABELT: | Er målet akseptert av alle involverte? |
|  | REALISTISK: | Er målet praktisk mulig å gjennomføre? |
|  | TIDSBESTEMT: | I hvilket tidsrom skal målet gjennomføres? |

Når man skal jobbe med målsetninger og endring av levevaner, er det ofte nødvendig å dele inn et mål i hovedmål og flere mindre delmål. Se eget skjema på baksiden av arket.

Et langsiktig mål beskriver gjerne en idealtilstand som du vil jobbe imot, og som kan ligge flere år frem i tid. Et eksempel kan være å komme i bedre fysisk form.

Et kortsiktig mål kan ofte ha et sterkt konkret preg. Det er noe du virkelig har bestemt deg for, og noe du vet at du vil klare dersom du vil det selv. Et kortsiktig mål kan vare fra 1 måned og opptil et år. For eksempel å spise bare en porsjon til middag, eller å spise en grønnsak hver dag.

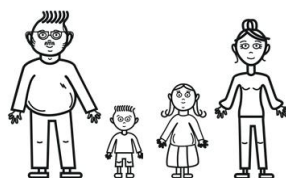
Etter å ha bestemt deg for et mål, kan du spørre deg selv:

1. Hvor lyst har jeg til å endre? (på en skala fra 1-10): ____
2. Hvor stor tro har jeg på å lykkes (på samme skala)?: ____
3. Hvilke ressurser har du/familien, og hva trenger dere for å nå målet?



TIPS!

Å jobbe målrettet med et og et mål av gangen, fremfor å jobbe med mange mål samtidig, vil øke sjansen for å lykkes. Husk at flere små endringer over tid kan utgjøre en stor forskjell.



Familiens navn: _____

| HOVEDMÅL | Dato for evaluering |
|----------|---------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| DELMÅL | |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |

| EVALUERING | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|---|
| Hva fungerte bra? Hvorfor? | Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? | Hva må gjøres annerledes neste gang? |
| | | |

