

# SMART-målsætning

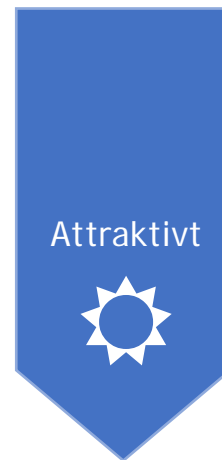
S



M



A



R



T



## Lav et SMART mål

SMART-målsætning er en model, der bruges til at lave realistiske og motiverende mål. Hvert af de 5 bogstaver har en betydning, som du skal tage stilling til, når du sætter dig et mål:

- **S:** Beskriv dit mål **specifikt**: Hvad, hvem, hvor og hvordan? Hvad forsøger du at opnå? Hvad skal ændres – og hvad skal det ændres til?
- **M:** Gør dit mål **målbart**. Hvordan ved du, at du nærmer dig dit mål eller har nået dit mål? Hvor ofte vil du gøre status?
- **A:** Vær sikker på, at målet er dit og er **attraktivt** for dig. Hvor vigtigt er det på en skala 1-10? Hvis målet er attraktivt, er det motiverende.
- **R:** Vær sikker på, at målet er **realistisk**. Hvad gør det opnåeligt? Hvilke barrierer kan der være? Hvad kan hjælpe dig på vej?
- **T:** Sæt en **tidsramme** for at arbejde henimod og opnå målet. Hvornår skal målet være nået og hvor meget tid, vil du bruge til det?