

At formulere værdibaserede mål

Tre trin til formulering af værdibaserede mål

Trin 1: Det livsområde jeg vælger at arbejde med er (sæt cirkel om en eller to, ikke mere end det): Arbejde, helbred, uddannelse, socialliv, forældreskab, kæreste, familie, religiøsitet, samfund, miljø, fritid, personlig udvikling.

Trin 2: Værdierne, der ligger til grund for mine mål er:

Når det drejer sig om at formulere mål, så vær sikker på at lave SMART mål:

Specifikt: *Specificer hvilke handlinger du vil udføre - hvornår og hvor du vil gøre det samt hvem og hvad der indgår i det. Dette er for eksempel et vagt eller uspecifikt mål: "Jeg vil bruge mere tid med mine børn". Dette er et specifikt mål: "Jeg vil tage børnene med parken på lørdag eftermiddag og spille fodbold med dem". Vær sikker på, at dine mål er specifikke nok til at du let kan se om du har nået dem eller ej.*

Meningsfuldt: *Hvis dit mål grundlæggende er styret af dine værdier i modsætning til rigide regler (prøve at gøre andre tilpas, eller prøve at undgå en smerte eller ubehag) så vil det være personligt meningsfuldt. Hvis det synes at mangle mening eller idé, så tjek efter om det virkelig er styret af dine værdier.*

Adaptivt: *Hjælper dit mål dig i retning af hvad, så vidt du kan se, gør dit liv mere meningsfyldt, fuldere af kvalitet, rigere?*

Realistisk: *Målet skal være realistisk opnåeligt. Tag højde for dit helbred, andre ting, der gør krav på din tid, økonomi og om du har evnerne til at opnå det.*

Tidsafgrænset: *For at øge specificiteten af dit mål, så afsæt en dag, dato og tid til det. Hvis det ikke er muligt, så giv dig selv en så præcis tidsramme som muligt.*

Trin 3: Mine værdibaserede mål er:

- **umiddelbart mål** (noget overkommeligt, enkelt og let, som jeg kan gøre indenfor det næste døgn):

- **korttidsmål** (ting jeg kan gøre over de næste par dage og uger):

- **mellemlange mål** (ting jeg kan gøre over de nærmeste uger og måneder):

- **langsigtede mål** (ting jeg kan gøre over de næste måneder og år):