

Mål och målplanering

Utgångspunkten

1. Nuläge (där Du befinner dig idag).
2. Önskat läge (mål).
3. Vägen dit (metod/strategi, vad Du behöver göra för att nå dit du vill).

Olika typer av mål

Andlig utveckling; Din egna personliga utvecklingen för att må bättre och vara den Du vill vara.

Professionella mål; Saker Du vill uppnå i arbetet eller karriären.

Ekonomiska mål; Vilka tillgångar (pengar) Du vill ha.

Idealistiska mål; De ideal och värden Du vill förverkliga för att bidra till en bättre värld.

Sociala mål; Hur Du vill ha det i din familj, med vänner samt partner.

Fritids- och hobby mål; Vad Du vill uppnå inom fritidsintressen.

Vad som krävs för att nå ett mål

- ✓ Tydligt formulerat mål.
- ✓ Ambition/Genuin vilja.
- ✓ Självdisciplin och uthållighet/ork.
- ✓ Program/Handlingsplan.
- ✓ Rutiner.
- ✓ Kontinuerlig uppföljning.
- ✓ Hjälpa av andra, stöttning och peppning.

Formulera ett mål SMART

Specifikt - Konkret och tydligt mål.

Mätbart - Det skall gå att kontrollera uppfyllelsen och se att man nått målet.

Angeläget - Man måste vilja nå målet.

Realistiskt - Det skall vara möjligt att nå målet.

Tidbestämt - För att ha kontroll mot målet behövs en deadline/slutdatum då målet ska vara nått.

Att sätta upp ett mål steg för steg

1. Välj typ av mål (andligt, socialt...) och jämför Din situation idag med hur Du vill att det ska vara (nuläge samt önskat läge).
2. Fastställ exakt vad du vill uppnå och formulera det som ett mål (målet skall vara ett önskat tillstånd, inte en aktivitet).

3. Skriv ned målet detaljerat i SMART-form.

4. Gör en lista på allt som Du kan göra för att nå målet. Fundera på:

- ▶ Vad kan göras idag?
- ▶ Vad kan göras i morgon?
- ▶ Vad kan göras nästa vecka?
- ▶ Vad kan göras inom en månad? (Osv tills målet är nått.)

5. Gör en handlingsplan som innehåller:

- ▶ Vad du skall göra.
- ▶ Hur du skall göra det.
- ▶ När du skall göra det.
- ▶ Vilka resurser du behöver för att göra det (pengar, tid, utrustning, stöd, kunskap etc).

Vilken tidpunkt målet ska vara uppfyllt.

6. Gör någonting på engång (boka möte, ring ett samtal...)

7. Gör något varje dag för att nå målet, även om det bara blir något litet eller symboliskt.

8. Följ upp och stäm av arbetet regelbundet, ändra metod om det behövs, gå gärna tillbaka och läs igenom punkterna om vad som krävs för att nå målet.

Fallgropar

- ▶ Du vill egentligen inte uppnå målet - målet är inte önskvärt.
- ▶ Du är inte redo att offra/förlora något/betala priset för att nå målet - Du orkar inte med ansträngningen.
- ▶ Målen är för många eller för svåra att förverkliga.
- ▶ Du byter mål hela tiden och hinner inte uppfylla ett förrän du kommer på ett nytt.

Stämmer något av ovanstående? Gör följande:

1. Fundera! Vad beror det på att du har hamnat i den här fallgropen?
2. Vad behöver Du göra för att ändra på det?
3. Besluta dig för att göra ändringarna och...
4. Gör dem!

"Vill du vinna? Fråga dig också vad du är beredd att förlora."

– Olof Röhlander

"Vinnare eller förlorare? Det beror på tolkningen av resultatet."

– Olof Röhlander