Kontraktsmall

|  |
| --- |
| Mitt långsiktiga mål: |
| En dag kommer jag att….  |
| Mitt delmål |
| VAD |  |
| HUR MYCKET |  |
| NÄR |  |
| HUR OFTA |  |
| HUR SÄKERT |  |
| Min aktivitetsplan |
|  | Mån | Tis | Ons | Tor | Fre | Lör | Sön |
| Vecka 1Aktivitet |  |  |  |  |  |  |  |
| Upplevelse |  |  |  |  |  |  |  |
| Vecka 2Aktivitet |  |  |  |  |  |  |  |
| Upplevelse |  |  |  |  |  |  |  |
| Vecka 3Aktivitet |  |  |  |  |  |  |  |
| Upplevelse |  |  |  |  |  |  |  |
| Vecka 4Aktivitet |  |  |  |  |  |  |  |
| Upplevelse |  |  |  |  |  |  |  |

SMARTA MÅL

S = Specifik. Vad ska du göra

M = Mätbar. Hur mycket ska du göra det?

A = Accepterad. Är din målsättning accepterad av de som berörs av den? Aktiviteter tar tid.

R = Realistisk. Är det en realistisk nivå för dig?

T = Tidsbestämd. När ska du ha nått ditt mål eller dina delmål?

|  |
| --- |
| Egna anteckningar |
|  |