

Att göra tydliga mål

SMART(a) mål

SMART(a) mål är ett begrepp som kan användas för att göra målen med vad som ska uppnås tydligt. SMART(a) är en förkortning av olika ord vilka ord det är kan du läsa mer om i texten nedan.

SMART(a) mål

Specifikt

Ett specifikt mål är när det är tydligt vad som ska uppnås på ett konkret sätt. Med ett mål som är specifikt är det enkelt att förstå vad som ska uppnås och risken för att misstolka minskar.

SMART(a) mål

Mätbart

Ett mätbart mål är när man bestämmer hur målet ska mäta skillnaden mellan hur det ser ut idag och när det skett en positiv förändring. Om målet inte är mätbart är det svårt att veta om det skett en förändring och om insatsen gav någon effekt. Det bör vara en till två mätbara förändringar. Ibland kan formuleringar i målet behöva förtydligas som i exemplet "allt på tallriken" Vad menar vi med allt på tallriken? Hur mycket är det? Portionen kan variera?

SMART(a) mål

Accepterat

Ett accepterat mål är när du har motivation och vilja att göra en förändring för att nå målet. Att du förstår syftet och vara delaktig, är delar som påverkar om målet ska uppfyllas. Är jag överens med mig själv och omgivningen om att jag vill detta? Vad är det som motiverar personen att lyckas? Vad vill jag kunna lära mig?

SMART(a) mål

Realistiskt

Ett realistiskt mål är när det är möjligt att uppnå målet. Målet bör gärna vara utmanande men möjligt/rimligt att nå.

SMART(a) mål

Tidsbegränsad

Ett tidsbegränsat mål är när det finns ett tydligt datum och när målet förväntas vara uppnått.

T.ex.... om tre månader ska Per kunna ta sig in i bilen själv.