

# Kultur, mål, motivasjon, trening

Hva skal til for å lykkes?



# STATUS → Hvor er jeg?

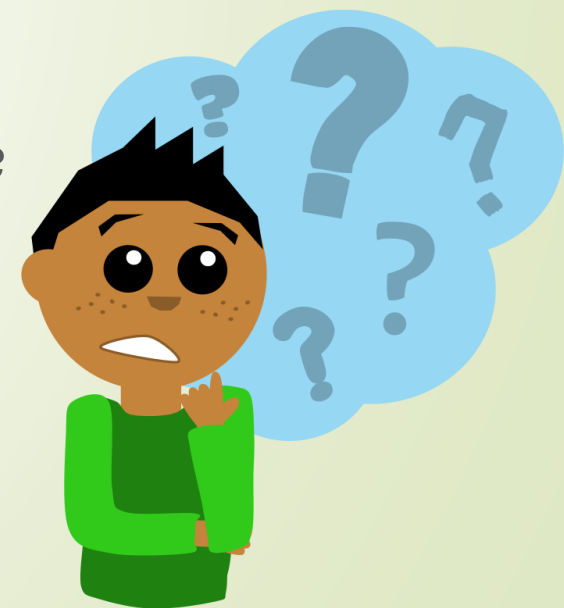


Hva er mine styrker?

Hva er mine forbedringsområder?

Hvilke muligheter ser jeg?

Hvilke hindringer ser jeg?



# MÅL → Hvor vil jeg?

- Hva er min drøm?
- Hva er mitt hovedmål?
- Hvilke delmål bør jeg ha på veien?
- Hvor høye mål skal jeg sette meg?



Tenke **SMART** (KAN – BØR – VIL)

1. **S**pesifikt/Konkret
2. **M**ålbart
3. **A**vgjørende
4. **R**ealistisk
5. **T**idsbegrenset



# PLAN → Hvordan komme dit?

- Må jeg gjøre endringer?
- Hvor motivert er jeg?
- Kan noen hjelpe meg eller må jeg klare det alene?
- Hva oppnår jeg hvis jeg klarer det?
- Lag en handlingsplan



| Hva (Mål)                   | I dag | Uke 1 | 1 mnd | 6 mnd | 1 år | Pri 1-10 | Belønning |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|------|----------|-----------|
| Finne en å jobbe sammen med |       |       |       |       |      |          |           |
| Hvilke tilbydere finnes?    |       |       |       |       |      |          |           |
| Påmelding matematikk        |       |       |       |       |      |          |           |



# PLAN → Hvordan komme dit?

Handlingsplan:

- Prioriter hva du skal gjøre (da må noe velges bort)
- Ikke start i morgen eller til mandag – start NÅ!
- Det du skal trene på skal gi resultater i forbedringer



PROSESSEN er ofte viktigere enn MÅLET!



# PLAN → Hvordan komme dit?

Handlingsplan:

- Prioriter hva du skal gjøre (da må noe velges bort)
- Ikke start i morgen eller til mandag – start NÅ!
- Det du skal trene på skal gi resultater i forbedringer



PROSESSEN er ofte viktigere enn MÅLET!



# Evaluering → Hva her jeg oppnådd?

## Hvilke mål er nådd?

- Hvorfor/hvorfor ikke? Finne årsaken er viktig for videre prosess. Det som funker må vi gjøre mer av 😊
- Hvordan har veien vært? (gøy, slitsomt, motiverende...?)
- Hva har belønningen vært? Hvem har gitt deg belønning?



Nå gjentar du prosessen med å sette nye mål for ny periode og med ny handlingsplan!

