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 1  Aktivitet |  |  |  |  |  |  |  |
| Upplevelse |  |  |  |  |  |  |  |
| Vecka 2  Aktivitet |  |  |  |  |  |  |  |
| Upplevelse |  |  |  |  |  |  |  |
| Vecka 3  Aktivitet |  |  |  |  |  |  |  |
| Upplevelse |  |  |  |  |  |  |  |
| Vecka 4  Aktivitet |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |