

ATT SÄTTA UPP EGNA MÅL

1. Tänk på ett mål som du vill uppnå.
2. Avgör hur målet ska uppnås.
3. Fundera på vad du bör göra nu för att uppnå ditt mål.
4. Ta det första steget mot ditt mål.

SÄTTA UPP EGNA MÅL

Namn: _____

Veckans utmaning

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

- | | Ja | Nej |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Hälsade du på den du ville prata med? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Började du prata om enkla saker? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lyssnade den du pratade med? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avslutade du samtalet i tid? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Detta kan jag göra bättre:

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



Nr 45: Sätta upp egna mål

1. Tänk på ett mål som du vill uppnå.
2. Avgör hur målet ska uppnås.
3. Fundera på vad du bör göra nu för att uppnå ditt mål.
4. Ta det första steget mot ditt mål.

Nr 45: Sätta upp egna mål

1. Tänk på ett mål som du vill uppnå.
2. Avgör hur målet ska uppnås.
3. Fundera på vad du bör göra nu för att uppnå ditt mål.
4. Ta det första steget mot ditt mål.

Nr 45: Sätta upp egna mål

1. Tänk på ett mål som du vill uppnå.
2. Avgör hur målet ska uppnås.
3. Fundera på vad du bör göra nu för att uppnå ditt mål.
4. Ta det första steget mot ditt mål.

Nr 45: Sätta upp egna mål

1. Tänk på ett mål som du vill uppnå.
2. Avgör hur målet ska uppnås.
3. Fundera på vad du bör göra nu för att uppnå ditt mål.
4. Ta det första steget mot ditt mål.

