

Namn _____

Datum _____

Gör en målformulering med mål som är relevanta att arbeta mot för just dig:

- tre målbeteenden i vardagslivet
- två målbeteenden i sessionerna.

Mina tre målbeteenden i vardagslivet är ...

Mina två målbeteenden i sessionerna är ...

Några tips!

- Håll målen konkreta och mätbara, gärna i beteendetermer – d.v.s. vad vill du göra mer eller mindre av
- Målen bör vara realistiska ("bli bättre på att hantera min ilska" istället för "att sluta bli arg")
- Målen måste innefatta förändringar av dig själv, inte av andra ("lära mig att hantera kritik från min chef" istället för "få min chef att sluta kritisera mig").