



Teknisk ark



2. MINE SMARTER MÅL

Aktivitets titel	Oprettelse af mine SMARTER mål
<p>L2L dimensioner</p>	<p>Selvbevidsthed</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvad er jeg i stand til? - Hvad skal jeg blive bedre til? <p>Målsætning og planlægning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvilken læring vil jeg gerne opnå? - At sætte mine læringsmål <p>Initiativ og ejerskab</p> <ul style="list-style-type: none"> - At tage ansvar for min egen læring
<p>Aktivitetsoversigt</p>	<p>Formålet med denne øvelse er at gøre dine mål smarte, at blive bevidst om, hvorfor du ønsker at nå det, og hvad det vil gøre for dig, når du har nået det. Denne øvelse vil hjælpe med at motivere dig i processen med at nå dette mål.</p>





Aktivitetsværktøj

Før vi kan sætte vores mål, skal vi gøre vores mål SMARTE!! Det betyder, at de skal være:

S M A R T E

BESTEMT! MÅLBARE! ATTRAKTIVE! RELEVANTE! TIDSRELATEREDE! EFFEKTIVE

Udfyld nedenstående tabel ved at følge de vejledende spørgsmål.

<p>BESTEMT Hvad er det helt konkret, du skal blive bedre til?</p> <p>Har du brug for at styrke din evne til at tale med andre? Er det din grammatik eller din udtale, der skal arbejdes på?</p> <p>Når du vælger dit læringsmål, skal du være så specifik som du kan. Du skal ikke bekymre dig om at være "for specifik", du kan have mere end ét læringsmål. Bare fuldfør den samme proces for de andre mål.</p> <p>Lad os sige, at vores problem er at være mere sikker på at tale med andre, så kan jeg tilføje mit nye læringsmål for at blive mere selvsikker og begynde at øve mig i at have samtaler med andre.</p>	
<p>MÅLBART Hvordan ved du, hvornår du har nået dit mål?</p> <p>Når jeg sætter mit læringsmål, skal jeg vide, om jeg når det. Til dette skal det være målbart.</p> <p>Så hvis mit mål er at blive bedre til at samtale med andre mennesker, kunne jeg for eksempel give mig selv et mål om at være i stand til at indlede og holde en samtale kørende med en fremmed i 10 minutter.</p>	
<p>ATTRAKTIVT Vil du virkelig være i stand til at gøre dette? Hvorfor vil du gerne nå dette mål? Hvilken værdi vil det give dig?</p> <p>Hvorfor er det attraktivt for dig at gøre dette? Måske er det for meget at starte med 10 minutter. Jeg ved ikke, om jeg kan holde en samtale i gang i så lang tid, så jeg tror, det kunne være bedre at justere den til 3 minutter. Så kan jeg bygge det op til længere perioder og tage muligheder for at bidrage til spontane</p>	





<p>samtaler, efterhånden som min selvtillid vokser. Til gengæld vil det her give mig en masse positive ting, som et bedre socialt liv, og mere selvtillid.</p>	
<p>RELEVANT Er det et relevant mål? Hvilke barrierer vil du møde? Hvad vil du gøre for at overvinde dem?</p> <p>Det er en god idé at se sammenhængen mellem dit mål, og det, der interesserer dig. Måske skal denne 3 minutters samtale, som du ønsker at kunne have, tage udgangspunkt i et tema, der virkelig interesserer dig, eller det er for at forberede dig på en meget interessant jobmulighed. Jeg ved også, at jeg føler mig usikker, når jeg møder fremmede, og føler mig bange for at tage initiativ.</p> <p>På dette stadie kunne læringsmålet være at: forbedre mine samtaleevner ved at have en 3 minutters samtale om min yndlingshobby/mine interesser med nogen. Jeg vil overvinde min generthed ved at vælge en, der ofte får øjenkontakt og viser interesse for mig.</p>	
<p>TIDSRELATERET Hvornår vil jeg kunne sige, at jeg kan gøre dette?</p> <p>Vores sidste trin for mine SMARTE-læringsmål er 'tidsrelateret'. Det betyder i bund og grund, at du skal give dit mål en deadline for, hvornår du vil have nået det.</p>	
<p>EFFEKT Når du har nået dette mål, hvordan bliver dit liv bedre/anderledes?</p> <p>Hvad vil værdien og effekten være af at nå dette specifikke mål?</p>	

* Inspireret af George T Dorans SMART-goals.

