

Teknisk ark for mentorer



11. MINE SMARTE MÅL

Fase	Dimension	Varighed (min)	Antal deltagere (min/max)
Opstartsmøde	Målopnåelse & Planlægning	30 min	1
Lær-at-Lære elementer	<ul style="list-style-type: none"> - udvikle langsigtede mål - finde meningsfulde læringsmål - identificere effektive strategier - planlægning af trin 		
Tags	målsætning - planlægning af læring - læringsmål		

Formålet med aktiviteten

Formålet med denne øvelse er at gøre dine mål smarte, at blive bevidst om, hvorfor du ønsker at sigte mod dette specifikke mål, og hvilken effekt opnåelsen af dette mål vil have på dig. Denne øvelse vil motivere dig i processen med at opnå dette mål.

Udfyld nedenstående tabel. Følg de vejledende spørgsmål. Brug eksemplet fra uddelingsark til at få inspiration og vejlede dig.


Forberedelse

Udskriv håndbogen

Aktivitet

Beskrivelse af, hvordan aktiviteten vil blive instrueret og gennemført, trin for trin.

Læs spørgsmålene på arket, og skriv svar i boksen.

 Direkte link til aktivitetshåndbogen på læringsplatformen	Lær mere
https://upsim.aidlearn.eu/da/	Inspirationskilde & hvor kan mentorerne lære mere om denne tilgang/metode/værktøjstype? (hvis relevant)



Aktivitetsværktøj

Indsæt aktiviteten, klar til udskrivning, på den måde mentees vil modtage i uddelingsformat.

MINE SMARTE MÅL

<p>Specifikt</p> <p>Hvad vil du opnå og HVORFOR?</p>	
<p>Målbart</p> <p>Hvordan ved du, hvornår du har nået dit mål? Hvad har ændret sig?</p>	
<p>Attraktiv og opnåeligt</p> <p>Hvorfor vil du gerne nå dette mål? Hvad vil det give dig at opnå det?</p>	

<p>Relevant og realistisk</p> <p><i>Er det et relevant mål, vil du kunne nå målet? Hvilke barrierer vil du møde? Hvad vil du gøre for at overvinde disse barrierer?</i></p>	
<p>Tid</p> <p><i>Hvor lang tid vil det tage at nå målet? Har du en deadline?</i></p>	
<p>Effekt</p> <p><i>Når du har nået dette mål, hvordan bliver dit liv bedre/anderledes? Hvad vil værdien og effekten være af at nå dette specifikke mål?</i></p>	