



Tekniskt blad för mentorer



2. SKAPA MINA SMARTER-MÅL

Aktivitetstitel	Skapa mina SMARTER-Mål
L2L-dimensioner	<p>Självmedvetenhet</p> <ul style="list-style-type: none">- Vad kan jag göra?- Vad behöver jag bli bättre på? <p>Målsättning & Planering</p> <ul style="list-style-type: none">- Vilket lärande vill jag uppnå?- Fastställa mina lärandemål <p>Initiativ & Ägarskap</p> <ul style="list-style-type: none">- Ta ansvar för mitt eget lärande
Aktivitetssammanfattning	<p>Syftet med övningen är att göra dina mål SMARTER, bli medveten om varför du vill uppnå dem och vad det kommer att innebära när du har uppnått dem. Denna övning hjälper dig med motivationen i processen att nå målet.</p>





Aktivitetsverktyg

Innan vi kan sätta upp mål måste vi se till att de är SMARTE!!! Det betyder att de måste vara:

SMART E

SPECIFIKT! MÄTBART! ATTRAKTIVT! RELEVANT! TIDSBESTÄMT! EFFEKT

Fyll i tabellen nedan genom att följa vägledningsfrågorna.

<p>SPECIFIKT Vad är det specifikt som du behöver bli bättre på?</p> <p>Behöver du öka ditt självförtroende när du pratar med andra? Är det din grammatik eller ditt uttal som behöver förbättras?</p> <p>När du väljer lärandemål behöver du vara så specifik som möjligt. Oroa dig inte för att vara "för specifik", du kan ha mer än ett mål. Gör bara samma process med de andra målen.</p> <p>Anta att vårt problem är att bli mer trygg i att tala med andra, då kan jag lägga till detta nya lärandemål och börja öva på att samtala med andra.</p>	
<p>MÄTBART Hur vet du när du har nått ditt mål?</p> <p>När jag har satt upp ett lärandemål behöver jag veta när jag har uppnått det. Därför måste det vara mätbart.</p> <p>Om mitt mål är att bli bättre på att samtala med andra människor kan det exempelvis vara att starta och hålla en konversation med en främling i 10 minuter.</p>	
<p>ATTRAKTIVT Kommer du att kunna genomföra detta? Varför vill du nå detta mål? Vilket värde kommer det att ge dig?</p> <p>Det kanske är för mycket att börja med 10 minuter. Jag vet inte om jag kan hålla igång en konversation under så lång tid, så det kanske är bättre att justera det till 3 minuter. Sedan kan jag bygga upp det till längre perioder och ta alla tillfällen till spontana samtal allteftersom mitt självförtroende växer.</p>	





<p>RELEVANT Är det ett relevant mål? Vilka hinder kan du möta? Vad kan du göra för att övervinna dem?</p> <p>Det är bra att se sambandet mellan ditt mål och det som intresserar dig. Kanske kan detta treminuterssamtal handla om något som verkligen intresserar dig, eller så är det för att förbereda dig för en attraktiv anställningsmöjlighet. Dessutom känner jag mig osäker när jag träffar främlingar och är rädd för att ta initiativ.</p> <p>I det här skedet skulle lärandemålet kunna vara att: förbättra mina konversationsfärdigheter genom att föra ett tre minuter långt samtal om min favorithobby/mina intressen med någon. Jag kommer att övervinna min blyghet genom att välja någon som ofta tar ögonkontakt och visar intresse för mig.</p>	
<p>TIDSBESTÄMT När kan jag göra detta?</p> <p>Vårt sista steg är "tidsbestämt". Det betyder att du behöver en deadline för när målet ska vara uppnått.</p>	
<p>EFFEKT När du har uppnått målet, hur kommer ditt liv att bli bättre/annorlunda?</p> <p>Vad är värdet och effekten av att nå detta specifika mål?</p>	

*Inspirerad av George T Dorans S.M.A.R.T-mål.

