

MÅL OG PLAN

- at sætte sig mål og planlægge forløbet hen mod målet

Formålet med 'Mål og Plan'-øvelsen er, at hjælpe deltagerne med at arbejde konkret med de mål og udfordringer, som de har valgt at arbejde videre med i en foregående øvelse. Det kan være et overordnet, langsigtet mål som for eksempel at tabe sig eller et mere kortsigtet delmål som at ændre en konkret spisevane. 'Mål og Plan'-øvelsen går ud på at udfylde en række felter, som skal hjælpe deltagerne med at tænke på, hvordan de vil arbejde hen mod målet på en konkret og realistisk måde.

Hjælpen består i at sikre, at målene, der arbejdes med, er SMARTe:
 Specifikke, Målbare, Attraktive, Realistiske og Tidsbestemte.

Når man vil nå et mål et stykke ude i fremtiden, kan det være en stor hjælp, at opdele vejen til målet til flere små, men overskuelige skridt, som besluttet ud fra de ideer, deltagerne får igennem en 'brain-storm' eller de tidligere valgte kort.

For at følge op på 'Mål og Plan' kan arket tages i brug jævnligt i undervisningsforløbet.

Bagsiden af arket opfordrer til at tænke over konkrete forhindringer, for eksempel dårligt vejr, eller tilbud om kage hver dag på arbejdet. Der opfordres også til at overveje om der er brug for støtte i forløbet, og hvad der kan lette vejen eller fjerne forhindringerne.



Minimum 30 minutter



'Mål og Plan'-ark og skriveredskaber



Individuel
 To og to (sidemanden)
 Dialog i gruppe



Kan bruges som anden del af øvelserne: 'Målspil', 'Min sygdom og mig', 'Krop(u)mulig', 'Motionsudfordringer' og 'Mine spisevaner'. Kan også bruges sammen med 'Fordele og Ulemper; boksen' og 'Betydning og Tiltro; linjen'.
 'Mål og plan'-arket kan findes til print på www.steno.dk

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At deltagerne skal fokusere på at sætte sig et mål for noget, de gerne vil opnå gennem mindre skridt og lave en plan for, hvordan de kan nå målet. 'Mål og Plan' handler om at dele det langsigtede mål op i flere realistiske og små mål. Formålet med øvelsen er at gøre målene så attraktive, konkrete og realistiske som muligt. Underviseren fortæller deltagerne, at når de arbejder med deres mål og plan, opdager de måske, at de skal justere deres mål undervejs, og at det er en del af øvelsen..
2. Underviseren gennemgår 'Mål og Plan'-arket, og giver eksempler på, hvad der kan stå i de enkelte felter. I det følgende er brugt et tema om motion og bevægelse som eksempel. Underviseren siger for eksempel "I felt nr. 1 kan I skrive, hvad I rigtig gerne vil opnå – skriv eventuelt et af de kort ned, som I har valgt tidligere, eller formuler jeres mål mere overordnet som for eksempel: 'Jeg vil gerne komme i bedre form.'"
3. Underviseren inviterer nu deltagerne til selv at udfylde felt 1 på arket. Underviseren bevæger sig omkring og hjælper undervejs – opgaven kan godt virke svær for deltagerne.
4. Underviseren beder deltagerne gå videre til felt 2 og komme med gode ideer til, hvordan målet kan nås. De kan bruge de kort fra øvelsen 'Motionsudfordringer', som de har valgt, for eksempel 'Jeg er lidt doven'. Kortet kan bruges til at få ideer til, hvordan de skal overkomme den valgte udfordring og komme i mål. Deltagerne skriver flere ideer ned for eksempel: 'Find en at følges med', eller 'Sørg for at komme af sted inden aftensmaden.'
5. I felt 3 beder underviseren deltagerne skrive, hvad de vil gøre lige nu på baggrund af ideerne. Jo mere præcist, jo bedre, for eksempel: 'Jeg vil gå ud og købe skridsikre sko på lørdag.'
6. I felt 4 beder underviseren deltagerne skrive næste skridt, som gerne må være lidt mere udfordrende, for eksempel: 'Jeg vil gå tur en halv time tirsdag, torsdag og lørdag sammen med min veninde, og vi begynder i næste uge.'
7. Underviseren beder nu deltagerne bruge felt 5 til at notere et mål, som de gerne vil nå inden for en kortere periode på eksempelvis to måneder, og som viser, at de er godt på vej. Hun beder dem skrive realistisk og konkret, for eksempel: 'Jeg vil kunne gå en tur på 5 km i rask tempo uden at behøve hvil undervejs.'
8. Underviseren beder også deltagerne finde ud af, hvilke forhindringer de ser på vejen mod målet. Bagsiden af arket opfordrer til at tænke over konkrete forhindringer, for eksempel dårligt vejr, veninden melder afbud eller smerter. Når forhindringerne er kendt, kan deltagerne gå videre med at finde ud af, hvilken støtte de eventuelt kan få i forløbet, og hvad der kan lette vejen eller fjerne forhindringerne.
9. Alternativt kan underviseren instruere deltagerne i hele arket på en gang og eventuelt bede dem gennemføre øvelsen to og to, hvor deltagerne hjælper hinanden med at udfylde arkene.
10. Underviseren afslutter med at spørge, om deltagerne har lyst til at præsentere deres mål for gruppen, og hun husker at opfordre deltagerne til at arbejde aktivt med deres mål derhjemme. Hvis det passer ind i undervisningsforløbet, så bed deltagerne medbringe arket de følgende gange, så der er mulighed for at tale om, hvordan det går med at nå målene og evt. justere dem.