

HJÄLPAVSNITT

Många använder sig av SMARTa mål utifrån nedan beskrivning

S=Specifika – Specifika mål är mer effektiva över generella. Tydliga och avgränsade mål; svara på frågorna

M=Mätbara – Något som går att utvärdera mellan investering och resultat. Hur ska det mätas?

A=Attraktivt – Ett mål du verkligen vill ha

R=Realistiskt – Målet ska ha förankring i verkligheten. Du kan ha höga mål men också kunna nå dem.

T=Tidsbestäm – Tydlig ”deadline”. Att ett mål är tidsatt innebär att det finns någon form av tidplan för målet. En sådan plan innehåller åtminstone ett start och slutdatum.

I den mentala träningen använder vi MAKT mål för att de ska bli så konkreta som möjligt och förståeliga för hjärnan.

M=Mätbara – Något som går att utvärdera mellan investering och resultat. Hur ska det mätas?

A=Attraktivt – Ett mål du verkligen vill ha

K=Konkret – Tydliga och avgränsade mål

T=Tidsbestäm – Tydlig ”deadline”. Att ett mål är tidsatt innebär att det finns någon form av tidplan för målet. En sådan plan innehåller åtminstone ett start och slutdatum.