

OPFØLGNING

ØVELSE: SMART-modellen

Valgfri

Formål

At deltagerne sætter sig et (eller flere) mål, som vedkommende vil arbejde med.

Om øvelsen

Når man skal arbejde mod at nå et mål/ændre en vane kan det være en fordel at gøre det struktureret og systematisk. Ved at anvende "SMART-modellen" kan deltagerne formulere præcise målsætninger.

På modul 9 laves øvelsen enten fra bunden eller, hvis øvelsen har været lavet tidligere, som et genbesøg af deltagerens SMART-mål fra modul 4. De reflekterer over, om de er lykkedes med eller kommet tættere på de SMART-mål de satte. Det kan også være, at de under forløbet har fundet ud af, at der var andre mål, der var vigtigere at prioritere først. I så fald har de mulighed for at arbejde med dem i SMART-modellen.

SMART-modellen

- S** står for Specifik. Det betyder, at målet skal været så konkret som muligt, for eksempel *jeg vil gerne spise flere grøntsager.*
- M** står for Målbar. Det betyder, at det skal være nemt at se, om man har nået målet, for eksempel *jeg vil gerne spise grøntsager til minimum et hovedmåltid hver dag.*
- A** står for Attraktiv. Det betyder, at målet skal være værd at arbejde for, eksempelvis *hvis jeg spiser flere grøntsager, gør jeg noget godt for mig og min krop..*
- R** står for Realistisk. Det betyder, at målet skal være opnåeligt uden for store omkostninger, for eksempel *Jeg vælger kun at fokusere på et hovedmåltid, fremfor alle dagens hoved- og mellemmåltider.*
- T** står for Tidsbestemt. Det betyder, at man skal have nået målet til et bestemt tidspunkt, for eksempel *om tre uger har jeg en fast rutine, hvor jeg dagligt spiser grøntsager til et hovedmåltid.*

Det er vigtigt, at deltagerne ikke sætter sig for store eller komplekse mål til at starte med, og det er vigtigt, at deltagerne overvejer, om de har brug for støtte til at nå deres mål. Små skridt i den rigtige retning er bedre end ingen skridt.

Forberedelse

Skriv "SMART-modellen" op på whiteboard eller flipover.

Print "SMART-modellen" ud til deltagerne.

Bed deltagerne om at medtage deres SMART mål fra modul 4.



◀◀ **Sådan igangsættes øvelsen**

Beskrivelsen nedenfor er udarbejdet med udgangspunkt i, at deltagerne ikke har lavet øvelsen tidligere. Hvis øvelsen har været i brug tilpasser underviseren gennemgangen med et kort resumé af SMART-modellen og fokuserer på, hvordan det er gået med deres mål siden sidst. Er målet stadig det samme? I så fald: hvordan er det gået? Hvis ikke, hvad er så det nye mål? Dette kan gøres ved, at deltagerne først reflekterer individuelt over deres mål og formulerer eventuelle nye mål, bagefter taler de med en sidemand om deres mål, og til sidst i plenum.

1. Underviseren gennemgår SMART-modellen på whiteboard eller flipover.
2. Underviseren beder deltagerne udvælge et mål/en vane, som vedkommende ønsker at arbejde med/ændre. Deltagerne kan tage udgangspunkt i de tidligere udarbejdede materialer.
3. Deltagerne udfylder den uddelte SMART-skabelon ud fra deres eget mål. Underviseren kan hjælpe deltagerne, hvis de har svært ved at konkretisere de respektive dele af modellen.
4. Underviseren spørger, om to-tre deltagere har lyst til at dele deres mål og SMART-beskrivelser. Svarene skrives i "SMART-modellen" på whiteboard eller flipover.

MATERIALER



• Whiteboard eller flipover.



• "SMART-modellen" printes fra **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Udfyld eventuelt "SMART-modellen" på forhånd som eksempel og inspiration.