

## TEMA 2: Mål og plan

# 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, så kan det være en fordel at gøre det struktureret og systematisk. Ved at anvende "SMART-modellen" kan deltagerne formulere præcise målsætninger.

### 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" til deltagerene.

### Sådan igangsættes øvelsen

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. Deltagerne deler parvis deres "SMART-mål" og drøfter, hvordan de kan arbejde med dem.
5. Underviseren afrunder øvelsen i plenum og spørger, om øvelsen var brugbar eller gav anledning til spørgsmål.





## MATERIALER



• Whiteboard eller flipover.



• "SMART-modellen" printes fra **[www.levlivet.online](http://www.levlivet.online)**

## TIPS TIL UNDERVISEREN

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