



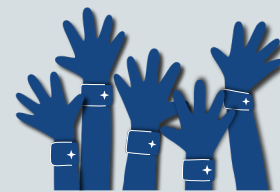
DET JAG SÄGER
SPELAR ROLL!



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Sätta mål tillsammans!

www.barnensidrott.nu



Ungdomarna, med stöd av ledare, bestämmer tillsammans vad gruppen vill utveckla – och får chansen att sätta ett eget mål för perioden. Målet behöver inte handla om resultat. Det kan lika gärna handla om till exempel glädje, gemenskap, träning eller något gruppen vill lära sig.

1. Prata

Dela in er i mindre grupper. Prata om:

- Vad gör vi bra idag?
- Vad vill vi fortsätta med?
- Vad vill vi bli bättre på?

Samla gruppernas tankar.

2. Välj ett gemensamt mål

Vårt mål:

Vad ska vi göra för att nå målet?

När följer vi upp? _____

Använd gärna SMART - kollen som stöd när ni sätter upp ett mål!

S (specifikt) – Är målet tydligt?

M (mätbart) – Hur märker vi att vi lyckas?

A (accepterat) – Är det viktigt för oss?

R (realistiskt) – Är det möjligt att nå?

T (tidsbestämt) – När följer vi upp?

3. Mitt mål

Något jag är bra på och vill fortsätta med:

Något jag vill utveckla:

Mitt mål:

Det här kan jag göra för att nå dit:

Det här stödet behöver jag från andra för att nå mitt mål:

När ska målet följas upp? _____

- ☐ Målet får gärna delas med gruppen
- ☐ Målet delar jag bara med min ledare
- ☐ Målet behåller jag för mig själv