**Hjælp til studerende i forbindelse med formulering af mål, Studiefaglig Samtale:**

Mål er vigtige, fordi de er vejvisende og handlingsanvisende, de skaber optimisme og tro på forandring og udvikling. Mål sikrer, at du arbejder effektivt og understøtter motivationen.

Principper for gode mål:

* Formuler specifikke, målbare adfærdsmål
* Fokuser på din udfordring eller det, du gerne vil udvikle
* Så små mål som muligt
* Gerne positive mål
* Tidsbestem

Hvordan kan du i praksis opstille mål:

* Hvad vil du gerne fokusere på/arbejde med at udvikle?
* Hvis du…, hvad ville du så gøre?
* Hvilke små mål ville vise dig, at du er på rette vej?
* Hvad ville være det første tegn på, at du gør fremskridt?
* Hvad skal du gøre først, før at det endelige mål er muligt?
* Hvordan vil du kunne se, at dit mål er nået?

Overvej også:

* Hvordan vil du nå dit mål?
* Hvornår vil du starte?
* Hvor lang tid vil du arbejde med dit mål?

Kvalitetstjek af mål:

* Handler målet om at ændre noget, der har med dig selv at gøre?
* Handler målet om at ændre ting, der er i din kontrol?
* Er dit mål realistisk?

Det er vigtigt med løbende opfølgning og evt. tilpasning af mål.

Eksempel:

Mål:

’Jeg vil gerne arbejde med min motivation i forhold til at få læst til alle timerne og møde mere velforberedt op på 5. semester’.

Præcisering af mål:

Få læst vil sige..

Møde velforberedt op vil sige…

Mere motiveret vil for mig sige…