

## MÅLTABELL: INTEGRERA STYRKOR I MÅLSÄTTNINGSARBETE

Vad vill du öva, träna på?

Mål, önskat läge, riktning? Vad är ett första steg?

Situation	Beteende, aktivitet	Styrkor	Konsekvens	Lärdom
I vilka situationer, sammanhang vill du öva? Var, när, med vem/vilka?	Vad ska du göra, hur länge ska det pågå?	Vilka styrkor ska du utgå från? Behöver du öka eller minska någon styrka?  Öka + Minska -	Vad leder det till på kort och lång sikt?	Hur kan du påminna dig om dina framsteg  Vad kan du lära dig?