SMARTE
MÅL

S

Spesifikt

Hva skal oppnås? Hvem er involvert? Hvor og hvorfor?

«Jeg vil løpe 5 km» – ikke bare «bli mer aktiv»

M

Målbart

Hvordan vet du at du er på rett vei og når du er i mål?

«3 ganger per uke i 30 minutter» – konkrete tall

A

Ambisiøst

Målet bør strekke deg – men ikke være umulig å nå.

Utfordrende nok til å motivere, men innenfor rekkevidde

R

Realistisk

Har du ressursene, tid og evne til å nå dette målet?

Juster etter livssituasjon – realisme er ikke svakhet

T

Tidsbestemt

Sett en konkret frist – det skaper driv og fokus.

«Innen 1. juni» – ikke «en gang i fremtiden»

E

Evaluerbart

Vurder jevnlig: fungerer det? Bør målet justeres?

Bygg inn stopp-og-reflekter-punkter underveis

Gode mål gir retning · Smarte mål gir resultater