

ARBETSMATERIAL TILL MODULEN

AGENDA

- Genomgång av hemuppgift
- Psykoedukation om mål för såväl medarbetare som verksamheten
- Övning i SMARTA mål
- Övning i att identifiera över- och underskotts beteenden
- Introducera och planera hemuppgift

PSYKOEDUKATION OM MÅL FÖR SÅVÄL MEDARBETARE SOM VERKSAMHETEN

INSTRUKTION TILL PSYKOEDUKATION OM MÅL FÖR SÅVÄL MEDARBETARE SOM VERKSAMHETEN

- **Specifikt** – Målet ska vara konkret formulerat och det ska vara tydligt vad målet avser samt vilka effekter eller resultat målet förväntas ge.
- **Mätbart** – Det ska kunna gå att mäta målet på något sätt och med rimlig ansträngning. Såväl objektiva mått som skattningsskalor kan användas. Vanliga mått som används för att mäta mål är kvantitet (det vill säga antal), volym, hastighet, kvalitet, noggrannhet, prestation och tid (till exempel leveranstid, väntetid, omloppstid). Det är viktigt att identifiera ”rätt” mått.
- **Accepterat** – Målet måste vara accepterat och förstått av de som ska utföra arbetet, det vill säga de som ska förverkliga målet.
- **Realistiskt och relevant** – Målet ska kunna gå att nå i verkligheten. Målet måste också ha något slags meningsfull betydelse, det vill säga göra skillnad.
- **Tidsbestämt** – En deadline gör underverk. Få saker blir gjorda om vi inte har en slutpunkt att förhålla oss till. De flesta av oss sätter inte i gång förrän slutpunkten närmar sig. Det är därför bra att ha milstolpar längs vägen.
- **Ambitiöst** – Målet ska gå att uppnå, men med ansträngning. Det ska vara sporrande. Ett ambitiöst mål kräver att det ska ha skett någon form av förbättring i arbetet när målet är uppnått.

ÖVNING I SMARTA MÅL

<p>Verksamhetens övergripande mål</p>	
<p>Verksamhetens delmål</p>	
<p>Medarbetarnas mål</p>	
<p>Medarbetarnas mål</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Specifikt: ▪ Mätbart: ▪ Accepterat: ▪ Realistiskt och relevant: ▪ Tidsbestämt: ▪ Ambitiöst:

ÖVNING I ATT IDENTIFIERA ÖVER- OCH UNDERSKOTTSBETEENDEN

Överskotts beteenden	Underskotts beteenden

INTRODUCERA OCH PLANERA HEMUPPGIFT

Nya beteenden som jag vill testa för att förbättra mitt arbete med att sätta och följa upp mål

Vad blev resultatet av mina nya beteenden? Vad fungerade bra och vad kan jag göra annorlunda i framtiden?

Lärdomar och reflektioner:

Eventuell ytterligare hemuppgift: _____