

Sätt mål för nästa år

- Hur ser ditt liv ut just
nu och vart du vill
komma?





Mål med presentationen

1. Du tydliggör ditt MÅL för nästa år.
2. Du skapar delmål för varje månad och planerar din vecka utifrån dem.
3. Du blir en bättre självledare som reflektera över din egen insats, och justerar den vid behov.
4. Du får större självförtroende för du lyckas med de mål du satt upp.
5. Du reflekterar och ser hur du kan dra nytta av presentationen i ditt jobsökande.

Vad är vitsen med att ta en titt på ditt nuläge?

- Du kan likna det vid att resa med bil...
- För att du ska veta hur du ska ta dig till ditt mål, så behöver du se vart du är först, för att hitta rätt väg framåt.



Rätt utrustad för resan
gör att du lättare kan ta
dig mot ditt mål.

Genom att se över dina
styrkor och svagheter, så
blir du bättre förberedd
att möta de olika
utmaningarna du kan
möta på din väg mot ditt
mål.



Nu när du tagit en titt på ditt nuläge...



Är du lösningsfokuserad eller problemfokuserad?

Det du i nuläget kan känna som en svaghet, kan du omvandla till en styrka.

När du förvandlar dina tankar om hur du ska lyckas nå ditt mål, så ökar dina möjligheter att ta dig dit.

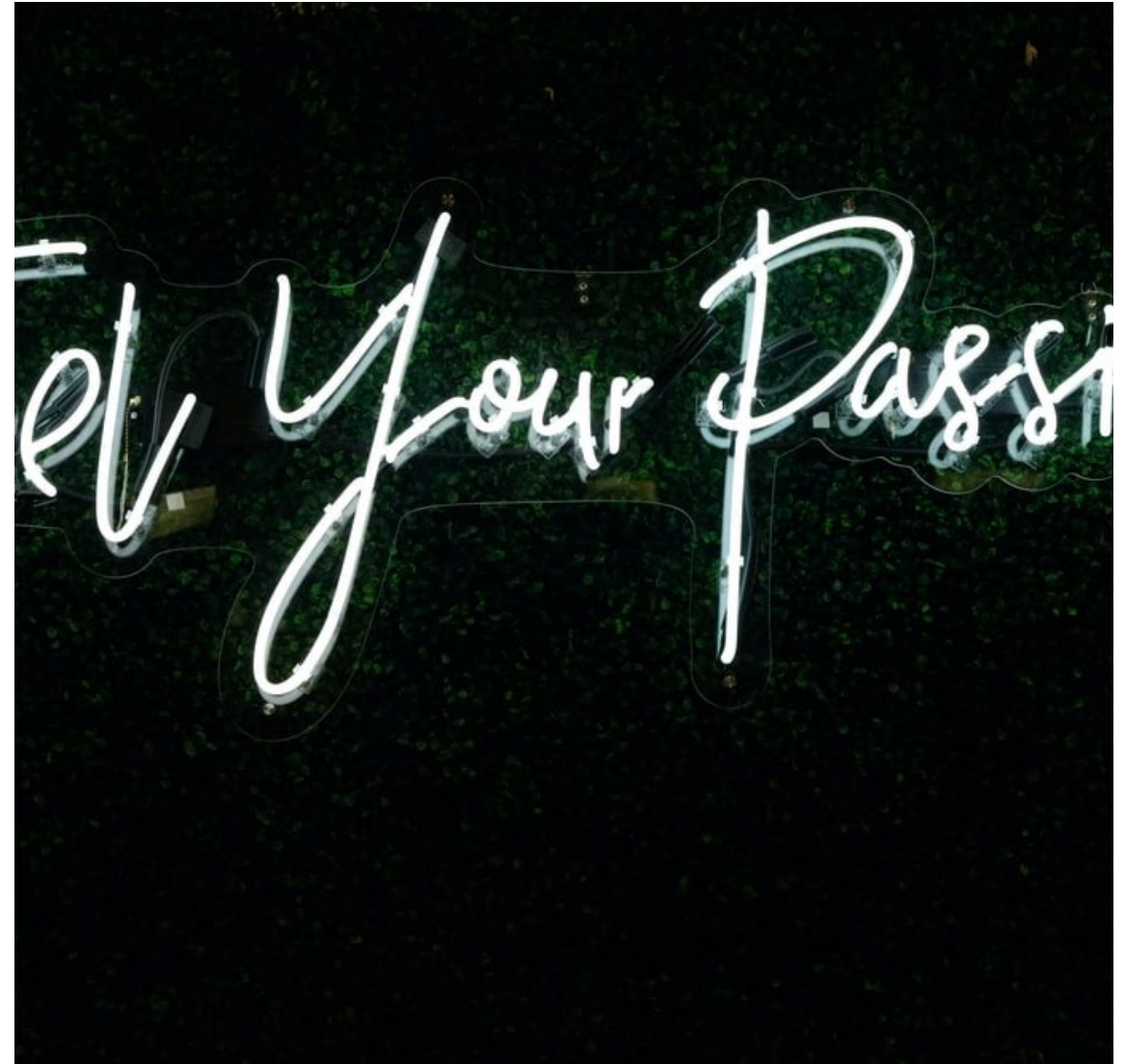
Motivation

Den drivkraft som hjälper dig över det som känns som ett hinder på din väg.



Drivkraften bakom målet

- Genom att hitta den bakomliggande drivkraften bakom ditt mål, så blir motivationen betydligt större.
- Om du tex vill ha ett jobb för att få bättre ekonomi, så behöver du kanske formulera tydligare vad du ska göra med pengarna.
- Vad är syftet med pengarna för att du ska få en större motivation?



Din personliga drivkraft bakom målet

Några exempel på värderingar:

- Resor – se världen
- Göra gott
- Personlig utveckling
- Inre tillfredställelse
- Samarbete
- Arbetskollegor att umgås med på fritiden
- Hälsa på arbetet
- Utmaningar
- Harmoni
- Må bra
- Se andra utvecklas
- Se till att andra mår bra





Din personliga målbild

- Genom att tydliggöra ditt mål så ökar dina chanser att nå dit.
- Om ditt mål är "dimmigt" och otydligt, så är det precis som med bilfärden – det är svårt för dig att veta när du nått ditt mål och du har svårt att hitta vägen dit.
- Om ditt mål är för "smalt" och för svårt att nå, så kan det liknas vid att försöka köra bil på en smal skogsstig där det är trångt med träd, det blir helt enkelt hopplöst att komma framåt.

Motivationen

Din drivkraft som för dig mot ditt mål!

Blir större genom att:

1. Du stärker ditt självförtroende.
2. Du skapar ett tydligt målfokus.
3. Du gör de delmål du bestämt dig för, så kommer du närmare målet.

Gör du ingenting, så blir resultatet därefter.



Att stärka Självförtroendet

- Ta några minuter varje dag och fokusera på det som är bra i ditt liv.
- Skriv ner dina mentala styrkor och de mål du har uppnått hittills = dina framgångshistorier.
- Fundera på vad du har gjort så att du har fått det så bra som du har nu = Bli en Bra-sökare!
- Se dig själv som en person som lyckas med det du har bestämt dig för då blir det så!



Hitta ditt målfokus

- Sätt blicken mot det du vill uppnå.
- Gör ditt mål så tydligt och klart att du kan leva dig in i hur ditt liv kommer att vara när du klarat det.
- Skriv gärna ner önskat mål med delmål så blir det ett starkt fokus framåt.
- Fokusera på det positiva och att lyckas. Peppa dig själv!
- Reflektera under tiden för att se om du är på rätt väg eller hamnat på ett sidospår.



Exempel på önskemål

Vilka är dina önskemål för ett inför ett nytt jobb?

- Lön: Siktas du på en hög lön? Hur hög? Har du en undre gräns?
- Utveckling: Vill du kunna utvecklas och avancera på arbetsplatsen?
- Arbetskamrater: Är de viktiga för dig? Hur ska de vara för att du ska trivas?
- Jobba i team eller självständigt?
- Arbetsplatsen: Vill du jobba utomhus, inomhus eller både och? Har du andra tankar om platsen där du ska jobba?
- Arbetsmiljön: Är det viktigt att den är ren, allergifri, säker eller något annat?
- Praktiskt eller teoretiskt: Kontorsjobb eller något mer praktiskt inriktat arbete?
- Stillasittande eller rörligt: Vill du sitta vid ett skrivbord eller ha ett mer rörligt, fysiskt jobb?
- Kontakter med människor: Vill du ha ett socialt jobb eller ett där du jobbar med själv?
- Arbetstider: Vill du jobba heltid eller kortare?
- Avstånd till arbetsplatsen: Är det viktigt att arbetsplatsen finns där du bor eller kan du tänka dig att pendla?

Veckans uppgift:

Svara på Veckans uppgift i frågeformuläret M.
Fördjupningspresentationer och i ruta nr 51. Sätt mål
för nästa år

Använd gärna frågeformuläret som heter:

MÅL och DELMÅLSPLAN för 6 månader

(ser du det inte i Grade Matcha så be din handledare/coach att ladda
upp det).

1. Skriv ner vilka STORA MÅL som är viktiga för dig just nu.
Du kan välja fler utifrån ditt livspussel.
2. Skapa delmål för varje månad 6 månader framåt. Kom
ihåg SMART!
3. Sista dagen varje månad, så ska du reflektera över hur
det gått med delmålen. Justera din insats vid behov.
4. Vad lärde du dig av dagens presentation och hur
kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande?

S = Specifikt
M = Mätbart
A = Attraktivt
R = Realistiskt
T = Tidsbestämt

