

# TPM version 3.2

TilværelsesPsykologisk Målsætningsværktøj



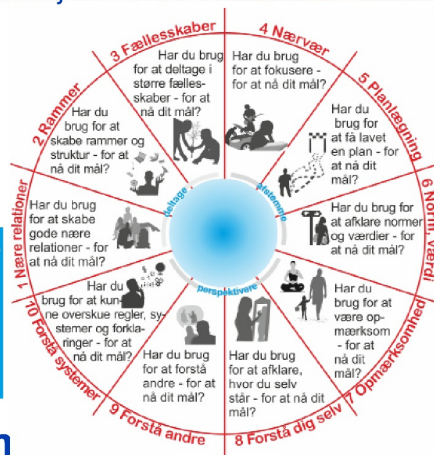
## 1: Sæt et mål

Hvilken udfordring vil du arbejde med?

Hvilket mål kan hjælpe dig på vej?

### S.M.A.R.T. MÅL ?

- Specifik ?
- Målbart ?
- Afstemt ?
- Realistisk ?
- Tidsafgrænset



## 2: Vælg et fokus på m

A.	B.	C.
A: Hvordan fungerer den allerede for dig?	B: Hvordan fungerer den allerede for dig?	C: Hvordan fungerer den allerede for dig?
A: Hvordan kan du styrke kompetencen?	B: Hvordan kan du styrke kompetencen?	C: Hvordan kan du styrke kompetencen?

## 3: Næste skridt mod målet

Dit næste skridt mod målet med det fokus?	Dit næste skridt mod målet med det fokus?	Dit næste skridt mod målet med det fokus?
Næste skridt vil du tage på dette tidspunkt: ...og/eller når du oplever følgende:	Dit næste skridt vil du tage på dette tidspunkt: ...og/eller når du oplever følgende:	Dit næste skridt vil du tage på dette tidspunkt: ...og/eller når du oplever følgende:
ER DIT NÆSTE SKRIDT MOTIVERENDE ? ja måske nej	ER DIT NÆSTE SKRIDT MOTIVERENDE ? ja måske nej	ER DIT NÆSTE SKRIDT MOTIVERENDE ? ja måske nej
<input type="checkbox"/> Vil du? <input type="checkbox"/> Kan du? <input type="checkbox"/> Ydre muligheder findes? <input type="checkbox"/> Bliver mødt af andre? <input type="checkbox"/> Gør du?	<input type="checkbox"/> Vil du? <input type="checkbox"/> Kan du? <input type="checkbox"/> Ydre muligheder findes? <input type="checkbox"/> Bliver mødt af andre? <input type="checkbox"/> Gør du?	<input type="checkbox"/> Vil du? <input type="checkbox"/> Kan du? <input type="checkbox"/> Ydre muligheder findes? <input type="checkbox"/> Bliver mødt af andre? <input type="checkbox"/> Gør du?

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

(c) Preben Bertelsen, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet  
Kan frit bruges privat samt til undervisning og rådgivning

Du kan downloade nye skemaer fra psy.au.dk/life

## Guide til TPM interview

1. Arbejd to og to. A interviewer B.
2. A læser spørgsmålene, sådan som de er skrevet i selve skemaet (når I kommer til hhv. S.M.A.R.T. og TBF læses også disse specifikke spørgsmål op (se de blå kasser nedenfor).
3. B svarer.
4. Når B har svaret, kan A stille nogle uddybende spørgsmål, som er relevante for det spørgsmål, der lige er læst op.
5. B Formulerer nu sit endelige svar i kort overskriftsform og skriver det i den tilsvarende boks.
6. A fortsætter til næste spørgsmål – osv.

Mht. øvelser: når I er færdige (og hvis der er tid til overs), kan I bytte roller og udføre et nyt interview

### S.M.A.R.T.

<b>Specifik?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er målet et helt eller delvist svar på din udfordring?</li> <li>• Er det klart, hvordan det kan hjælpe dig med at håndtere din udfordring?</li> <li>• Hvordan kan målet ændre din nuværende situation?</li> </ul>
<b>Målbart?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad præcist vil vise dig, om du nærmer dig dit mål (hvad, hvem, hvordan, hvornår)?</li> <li>• Er målet delt op i delmål, så du trin for trin kan se, hvordan du nærmer dig dit mål?</li> <li>• Hvem kan give dig feedback i dit arbejde med at nå målet? Hvilken type feedback?</li> </ul>
<b>Afstemt?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er dit mål tilstrækkeligt udfordrende? Hverken for svært eller for let?</li> <li>• Er målet begribeligt (har du en god forståelse for, hvad det handler om?). Er målet meningsfuldt for dig (mærkes det rigtig)? Er det håndterbart (har du en god ide om, hvad du skal gøre for at nå det)?</li> <li>• Har du formuleret dit mål positivt (noget der skal nås)? Og ikke negativt (noget der skal undgås)?</li> </ul>
<b>Realistisk</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er de ydre muligheder for at nå målet plads?</li> <li>• Har du en overordnet ide om, hvordan du kan opdele dit mål i en klar rækkefølge af skridt, du kan tage?</li> <li>• Kan du pege på mulige forhindringer, og hvordan du kan overvinde dem?</li> </ul>
<b>Tidsafgrænset</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er målet relevant for dig her og nu? Kan du starte med arbejde på det her og nu?</li> <li>• Kan se et tidsforløb foran dig – dvs. hvornår du skal gøre hvad?</li> <li>• Hvis du har delmål, kan du så sætte realistisk tid på, hvornår hver af dem kan være nået?</li> </ul>

### TBF (Tilværelsespsykologiens Basic Five)

<b>Vil?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vil du tage det næste skridt?</li> <li>• Kan du også mærke en modvilje imod det?</li> </ul>
<b>Kan?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan du det, der skal til for at tage næste skridt, og har du tilstrækkelig viden og information?</li> <li>• På hvilken måde vil det næste skridt blive svært at tage mht. at kunne/vide?</li> </ul>
<b>Ydre muligheder?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan du få øje på de ydre muligheder, der skal være på plads for at kunne tage næste skridt?</li> <li>• Hvilke ydre forhindringer i forhold til næste skridt kan du forvente?</li> </ul>
<b>Blive mødt?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Får du støtte, hjælp og anerkendelse fra andre mht. at tage det næste skridt?</li> <li>• Kan du selv blive bedre til at få øje på hjælp der tilbydes, og til at modtage hjælp?</li> </ul>
<b>Gør?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Går du snart i gang med faktisk at tage det næste skridt?</li> <li>• Har du endnu ikke helt besluttet dig?</li> </ul>