

# Nuläge och mål (delmål)

---

Ability© 2025



Ability© 2025



# Mål med presentationen

---



Att Du tydliggör ditt MÅL.

Att Du skapar delmål och planerar din dag utifrån dem.

Att Du blir en bättre självledare som reflektera över din egen insats, och justerar den vid behov.

Att Du tar hjälp av stödpersoner så du tar dig hela vägen fram mot ditt mål.

Att Du reflekterar över vad du lärt dig från dagens presentation.

Att Du använder det du lärt dig i ditt jobbsökande.

**ETT MÅL BÖRJAR MED EN TANKE,  
följs av en känsla och skapas med en  
handling!**







# 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 rustad

---

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

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



# Dina styrkor

---

Se till att kartläggningen över dina styrkor är klar, så att du känner dig själv på ett sätt som gör att du får ett starkt självförtroende och tillit till att du kommer att klara dina mål och delmål som du sätter upp.



# Se allt som möjligheter

---

- Om du tänker på ditt nuläge som problematiskt fastnar du där och får svårt att ta dig framåt.
- Var lösningsfokuserad!
- Varje situation och läge ger nya möjligheter, om man är villig att se dem.
- Det du i nuläget kan känna som ett hinder, kan du omvandla till en styrka.







# Din inställning

---

- Låt inte negativa saker och missnöje ta över ditt liv, men det kan vara lätt hänt...
- Hitta lösningar på saker som du vill förändra i ditt nuläge.
- Låt positiva saker och händelser sprida positiv energi i ditt liv.
- Du väljer själv var du vill lägga ditt fokus, med rätt inställning kan du förändra mycket .

# Motivation och drivkraft

---

- Genom att hitta den bakomliggande drivkraften bakom ditt mål, så blir motivationen betydligt större.
- Hitta ditt Varför så att din motivation blir stark och uthållig.
- Om du tex vill spara ihop pengar så du har en buffert, så behöver du kanske formulera tydligare vad du ska göra med pengarna. Det kanske inte räcker med bara att ha en "hög med pengar på banken".
- Behöver du motivation eller "hotivation" för att nå ditt mål?





# Några exempel på bakomliggande orsaker till ditt mål

---

- Bättre ekonomi
- Köpa saker man önskat
- Resor – se världen
- Byta bostad
- Personlig utveckling
- Känna tillhörighet och sammanhang
- Inre tillfredsställelse
- Arbetskollegor att umgås med på fritiden
- Trivas på arbetet
- Utmaningar
- Egen inre harmoni
- Må bra fysiskt
- Göra gott i världen





# 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.





# Hitta ditt målfokus

---

- Sätt blicken mot det du vill uppnå - arbete, utbildning eller något annat?
- 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.



# Motivationen

---

Drivkraften som för dig mot ditt mål!

Den 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.

*Kom ihåg: Gör du ingenting, så blir resultatet därefter!*



# Glädje ger positiv energi och motivation

---

- Vad ger dig glädje? Ställ dig själv frågan och reflektera.
- När du börjar få koll på vad som ger dig glädje och vad du är nöjd med blir det lättare för dig att försöka få in så mycket av det i din vardag.
- Du blir mer motiverad och får positiv energi från det som gör dig glad.





# Faktorer som kan påverka din energi och motivation negativt

---

- Du har för mycket att göra.
- Du har för lite att göra.
- Du är missnöjd med ditt nuläge.
- Du känner att du inte har förmåga att påverka ditt nuläge.
- Svagt självförtroende och låg självkänsla.



# Få mer energi och motivation genom att

---

- Skaffa mer kunskap.
- Se efter nya möjligheter.
- Tänka annorlunda – bryt mönster.
- Fundera över din inställning.
- Skapa en vision – tydliga mål.
- Gör gärna en Vision-board.
- Sätt upp nya delmål och realistiska mål du kan uppnå.



# Mer kunskap är utvecklande

---

- Det är lätt att fastna i negativitet om du känner att du inte utvecklas och står och stampar på samma plats.
- Om du känner så är det dags att utmana dig själv!
- Vad känner du extra starkt för och hur kan du förnya dig inom det?
- Läs böcker, artiklar och fördjupa din kunskap – använd även Abilitys informationsmaterial.
- Försök hitta vägar att se ditt nuläge på ett nytt sätt.



# Våga tänka annorlunda

---

- Våga kliva ut ur din komfortzon.
- Gör mönsterbrytande aktiviteter.
- Skapa nya tankar och idéer.
- Träffa och ta kontakt med nya människor.
- Prova att göra saker som du inte gjort tidigare.
- Nya vägar skapas när du vågar göra nya saker.
- Prova att göra saker som inte är "du" . För hur kan du veta om du inte provat?







# Hur ska du orka hela vägen?

---

- I början är vi ofta entusiastiska och inspirerade.
- Vi känner kanske glädje över att ta tag i något som vi länge önskat.
- Men allt eftersom tiden går kan vi uppleva att utvecklingen och arbetet mot målet kan vara både utmanande, obehagligt och krävande.
- Det kan komma stunder då du bara vill ge upp!
- Då är det bra att ha stödpersoner som hjälper till att peppa dig vidare.



# Uthållighet

---

- Heja på – ha stödpersoner som supportrar!
- Belöning och firande vid varje uppnått delmål.
- Symbol – en hjälp när vi drabbas av olika hinder tex. en bild på målet.
- Fokus – komma ihåg sina starka sidor som hjälper att komma framåt.
- Inre censor – rösten i vårt huvud som kan vara både till stöd och hinder.



# Stöd mot målet

---

- **Känslomässigt stöd** – omsorg, intresse och uppmärksamhet.
- **Uppgiftsstöd** – hjälp att klarlägga och systematisera problem.
- **Informationsstöd** – som att informera sig om vad som sker under tiden.
- **Praktiskt stöd** – till exempel i form av tid, råd och hjälp.





# Den viktiga planeringen

---

- Ditt stöd i vardagen för att göra det du går och tänker att du "borde" göra.
- Viktigt att du gör ditt bästa för att hålla din planering och fullfölja dina åtaganden.
- Ju fler aktiviteter du gör på en dag, desto större möjlighet har du att nå ditt mål.
- Använd gärna en kalender så du registrerar allt du faktiskt gör varje månad.



# Delmål enligt SMART

---



- **Specifikt** – Vad vill du uppnå?
- **Mätbart** - Hur vet du att du nått ditt mål?
- **Attraktivt** – Varför är det viktigt för dig att nå ditt mål?
- **Realistiskt** - Är målet realistiskt och rimligt för dig?
- **Tidsbestämt** - När vill du ha uppnått målet?

Det är lättare att lyckas med viktiga uppgifter om man delar upp dem i mindre delar.

Utgå från SMART modellen och börja med att svara på frågorna ovan. Alla små steg räknas!



# Veckans uppgift:

---



SMART =  
Specifikt  
Mätbart  
Attraktivt  
Realistiskt  
Tidsbestämt

1. Sätt ditt huvudmål för året.
2. Vad har du för tidsplan för ditt mål?
3. Avsätt en stund för dig att VISUALISERA DITT MÅL.
4. Beskriv det så tydligt som möjligt. Vad ser du? Vad känner du?
5. Skriv ner det som är viktigt just nu utifrån ditt mål.
6. Skapa delmål enligt SMART och skriv in vad du behöver göra varje vecka.
7. Reflektera över din insats, och justera din insats vid behov.
8. Reflektion: Vad har du lärt dig av dagens presentation?  
Hur kan du dra nytta av det i ditt jobbsökande?