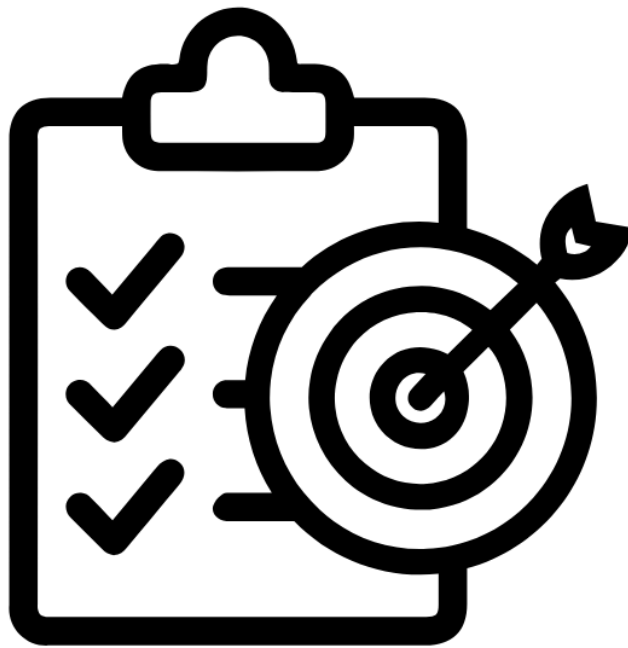


- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Fokus Mål



LIVSREDSKABER

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Indhold

Velkommen	3
Fokus mål	4
Dine mål	4
Tilbageblik	4
→ Refleksionsøvelse, benyt Skema 1 i bilag	5
Målsætning	5
→ Målsætnings øvelse, benyt Skema 2 i bilag	6
→ Konkretiser, benyt Skema 3 i bilag	6
Månedspan → benyt Skema 4 i bilag	6
Fejre dine sejre!	7
Links og anbefalinger	8
Podcasts & Youtube	8
Bøger om emnet	8
Skema 1 - Refleksionsøvelse	9
Skema 2 - 3-5 mål for året der kommer	10
Skema 3 - Konkretiser dine mål	11
Skema 4 - Månedspan	12

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Velkommen

Velkommen til afsnittet om Fokus mål - et af de **Livsredskaber**, som jeg selv værdsætter. Jeg er (som de fleste Væddere) meget handlingsorienteret, men har brug for en retning og en 'kurs' at sejle imod om man vil - det tror jeg faktisk langt de fleste af os har brug for.

Som leder og projektleder, har jeg ofte sammenlignet projekter og teams med et stort skib. Det er altafgørende at skibet har en retning, ellers sejler det jo bare rundt uden destination! Ved at ændre kurs, selv den mindste grad, ændres retning og resulterer i en helt anden destination i horisonten... Det samme gælder for dig!

Måske du tidligere, ligesom jeg selv har afsluttet et år, med at sætte dig for noget i det nye år - f.eks tage et kursus eller noget du gerne ville opnå. Du har måske gjort dig nogle overordnede tanker - for kort efter at glemme alt om det - fordi det simpelthen ikke var specifikt nok, men overordnede ideer uden konkrete skridt for at nå dertil, i den hverdag som også foregår.

Med **Fokus mål** får du redskaberne til at få sat gode konkrete mål og planlagt de første skridt.

Livsredskaber er opstået, fra eget behov. Jeg deler redskaberne til inspiration og med tanken, at andre måske kan have glæde af det som jeg selv sætter pris på. Med al den viden og information som er derude, har jeg manglet redskaber til at få det ned på et konkret og handlingsorienteret niveau. Jeg har søgt en mere struktureret tilgang til at kunne dykke ned i et emne og bruge det som redskab. Det har derfor været vigtigt for mig at udvikle brugbare redskaber og helt konkrete handlings værktøjer. Redskaberne er en kombination af teori kombineret med refleksionsøvelser som sætter fokus for perioden ud fra emnet. Med fokus bliver man bevidst og kan derfra tage handling og vælge gøre noget andet end man plejer.

Måned for måned vil du kunne følge med i '**Fokus kalenderen - et år med fokus på personlig udvikling**'. En slags evighedskalender, for som sæsonerne skifter, året går og man udvikles, oplever man ofte, som en spiral, at kunne vende tilbage til et tema – med nyt blik og fra nyt ståsted i livet.

Hvert kapitel afslutter jeg med at dele anbefalinger til bøger, podcasts og links, hvis du skulle have lyst til at dykke yderligere ned i emnet. Der findes så mange gode og kloge mennesker derude, som jeg vil glæde mig til at dele med dig.

Jeg deler redskaberne til inspiration på din vej og rejse i livet - tag hvad du kan bruge og lad resten gå ind af det ene øre og ud af det andet.

<3 Tak fordi du læser med, jeg håber du finder det brugbart <3

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Fokus mål

Fokus mål kan bruges hele året, der er ikke noget rigtigt eller forkert tidspunkt. Med starten af nyt år kommer dog den ambitiøse og langsigtede Stenbukke energi, der sammen med Vandbærer drømme energien, er ideel til at kaste sig ud i at drømme stort - ikke dermed sagt at vi også er klar til at smøge ærmerne op, eller tage handling. Det er ikke nu ideerne skal udføres, først efter forårsjævndøgn, med det astrologiske nytår og Vædderens stjernetegn kommer handlekraften! Tiden er inde til at lægge alle de gode planer.

Men husk at have tålmodighed med dig selv, hvis du ikke får påbegyndt lige med det samme.

Fokus Mål



Uanset hvornår du læser dette, er det det rette tidspunkt at sætte dine mål!
- for når først tanken har strejft og er der sået frø som kan spire.

Ved at sætte bevidste mål, kan du aktivt vælge hvad du vil sætte fokus på - i stedet for at daglige opgaver og fokus vælger dig. Med bevidsthed og konkrete redskaber kan du bevæge dig i retningen af dine egne mål, i stedet for at springe fra én hastende opgave til en anden.

Dine mål

Det hele starter med at have klare og konkrete mål - De mål som er vigtige for dig!
Mål som er i overensstemmelse med dine prioriteter og det du holder af at lave. For at kigge frem må vi starte med at kaste et blik tilbage. Derfor starter vi med at gennemgå det foregående år.

Spring endelig ud i det og tænk ikke for meget over det, det skal ikke være 'perfekt' - Vi bliver hele tiden klogere og der kan være gode og helt reelle forklaringer på hvorfor noget tog en drejning eller helt ny retning man ikke havde set komme - tak til universet for at spille os et puds! Nogle gange må man justere retning, som en anden gps når en afkørsel var spærret.

Tilbageblik

Som menneske er vi gode til at være skeptiske overfor nyt, det har sikkert gavnet os engang. Problemet er, at vi nogle gange bliver for kritiske over for os selv. Men ved at se tilbage, kan du opdage, at året faktisk bragte meget godt og du opnåede en masse!
Det gør at give sig selv muligheden for refleksion og tilbageblik - hvad enten det er af året, ugen eller dagen - til en rigtig god måde at få en bedre fornemmelse af dine fremskridt, i stedet for kun at fokusere på det, du ikke har nået.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Måske du også vil opdage ting, der ikke gik som du ville. For lad os være ærlige – det kan også ske! Nøglen her er først at identificere det, ikke lade det stoppe dig, men i stedet gøre noget ved det og komme videre. "Fejltrin" er en del af læringsprocessen.

Bare husk, at hvis du ønsker et andet resultat, er du nødt til at lære at gøre noget andet.

Med travle hverdage og mange gøremål risikerer man at havne i et 'hamsterhjul'. Dage, uger og år går hurtigt, måske helt uden at vi stopper op og ser på, om den retning vi bevæger os i, faktisk er der, hvor vi gerne vil hen. **Fokus mål** vil hjælpe dig med at identificere de ting, du virkelig nyder at lave - og som du derfor bør gøre mere af, og de ting, du hader (og som du kan forsøge at gøre mindre af!)

Du vil få klarhed over dine egne ønsker og med den viden vil du være godt rustet til at designe dit ideelle år og gå efter det. Lad os komme i gang!

Første øvelse er med blik tilbage på året der er gået. Kig gerne helt ned på måned for måned og skriv 3-5 højdepunkter ned (tjek evt. din kalender)

De kan være af enhver type: Arbejde, uddannelse, flytning eller på personligt plan.

Spring ikke denne del over, for den vil give dig klarhed til den næste sektion - Du vil blive overrasket!

→ Refleksionsøvelse, benyt Skema 1 i bilag

Målsætning

Lad os nu kigge fremad og komme i gang med at sætte mål.

Husk at formålet med målsætningen er ikke at nå målene. Det er en proces med at få sat retning og med ønsket om at komme så tæt som muligt på målene. Når målene er sat rigtigt, vil du nå nogle af dem – men ikke alle. Ellers har du ikke været ambitiøs nok 😊
Og vigtigst af alt ... nyd processen!

Tænk over 3 (max 5) hovedmål for året - hvad vil du gerne opnå inden året er omme?

Forsøg at tænke på de mål, du har lyst til at arbejde med – ikke dem, du ved eller føler at du skal. Ved "skal" mål er det vigtigt at finde ind til din motivation og gøre dem til noget, du i højere grad finder motiverende.

Handlingsorienteret som f.eks 'Tage en uddannelse' Max 2 stk som er arbejdsrelateret.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

→ Målsætnings øvelse, benyt Skema 2 i bilag

→ Konkretiser, benyt Skema 3 i bilag

På skema 3 kan du bryde dine Fokus mål ned. Start med at blive så konkret du kan, f.eks i stedet for "Tage et kursus", så skriv **hvilket** kursus i kolonnen til venstre.

Sørg for at gøre dine mål handlingsorienteret, det hjælper dig med at tænke på de konkrete skridt, du skal tage for at nå målet. Undgå mål, der starter med "blive" f.eks. i stedet for "blive mindre afhængig af min telefon", skriv "ikke kigge på min telefon før frokost".

Dine mål skal være både konkrete, men også ambitiøse, du skal føle dig inspireret af dine mål også de små skridt - for nu er du på vej. Når det er tilfældet, sørger du for, at du nyder processen ... glæde er nemlig en god indikator for, hvor succesfuldt et mål bliver!

Hvis de kun er realistiske, vil de ikke motivere dig nok. De må godt skubbe dig lidt ud af din komfortzone – uden at være helt urealistiske. Måske de kræver, at du gør noget, du endnu ikke kan, eller ikke ved hvordan

- Det er her, du vil vokse (selv hvis du ikke når alle dine mål)!

I kolonnen til højre skrives nu de første små skridt.

I eksemplet med kursus kunne det være 'Aftale møde med studievejleder'

Skriv 3-4 små første skridt for hvert mål, også selvom de måske først skal tages til sommer, eller for nogle i slutningen af året.

Månedspan → benyt Skema 4 i bilag

På Månedspanen bryder vi hvert mål yderligere ned.

Overfør 1 mål af gangen øverst på siden og noter de første 5-6 skridt nedenfor.

Husk at være handlingsorienteret og konkret i formuleringerne.

Spring ikke denne del over! Selv store mål, der kan virke skræmmende og stressende, kan opdeles i små konkrete skridt - og mange små skridt kan virkelig flytte noget.

Fra kognitiv adfærdsteori og målsætningsteorier ved man, at ved at bryde store mål ned i opnåelige delmål øges motivationen og overskueligheden.

Det kan tage lidt tid, men jeg anbefaler, at du tager stilling til det, 1 skema for hvert mål og for hver måned når vi kommer dertil.

Planlæg og prioritér

Skriv konkrete måneder på, eller kvartal, hvis måned er for svært. Det kan justeres undervejs, der kommer altid noget uforudset - som da Corona ramte og udskød alle virksomheders store 2020 strategier...

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Og vær realistisk, alle mål kan ikke igangsættes på én gang, alle mål kan heller ikke være planlagt til december. Forsøg at planlægge så realistisk tid som muligt og vend tilbage til øvelsen, når det kommer tættere på.

Ved at have dine mål formuleret og nedskrevet har du sået frø og du kan til hver tid vende tilbage når noget har spiret eller du er blevet klar til at tage næste skridt.

Tænk også gerne på hvem der ville kunne hjælpe. Du behøver ikke at forvente at kunne klare det hele selv, langt de fleste vil gerne hjælpe med noget de er eksperter i - ligesom du helt sikkert ville gøre hvis nogen spurgte dig til råds. **Ræk ud!**

Husk at vi hele tiden bliver klogere, der kan ske uforudsete ting. Måske noget andet skulle tages hånd om først, eller måske du havde brug for lidt ekstra ro og hvile, kun du kan mærke det. Marker med → på månedsplanen for at udskyde du det pågældende skridt til næste måned. At udskyde er ikke et nederlag - du er blevet klogere og prioriterede noget andet ;-)

Du har nu formuleret dine mål OG første konkrete skridt for at nå dertil.

Tillykke!

Fejre dine sejre!

HUSK at fejre dine sejre! Hvert lille skridt tæller og du er på vej mod det du drømte aller mest om at gøre.

Ved at holde dine skemaer opdateret, ser du sort på hvidt de skridt du får taget. At du rent faktisk får prioriteret dine ønsker, hvilket kan være med til netop at holde motivationen oppe.

Månedspanen kan bruges igen og igen og nogle måneder, måske mere end 1 side. Du må printe alle de skemaer du vil, jeg håber bare at de vil hjælpe dig på din vej og rejse.

Slå ikke dig selv oven i hovedet, hvis der er mål som du ikke opnår, skal det måske evalueres og justeres. Vigtigst af alt med medfølelse, du gør helt sikkert alt hvad du kan. Som året går, kan der være behov for at genbesøge målsætningen, gerne 1-2 gange om året.

I **Fokus kalenderen** kommer jeg til at minde om opdatering af månedsplanen, så vi får den i brug som et hurtigt tjek, til planlægning af din måned og måske uge.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

I senere kapitel om 'Fokus journal' præsenterer jeg en model for hvordan du kan tracke dit fokus sammen med andre gode vaner - ved at tracke kan du SE at du faktisk gør det også de dage hvor det ikke føles sådan - mere om det i det senere kapitel.

Værsgo og rigtig god fornøjelse! - i gang med de gode mål, det bliver et spændende år!
Jeg ønsker dig et lykkeligt, produktivt og kreativt nyt år!

Alt det bedste på din vej!

Trine

P.S. Har du haft glæde af denne arbejdsbog og det at sætte dine mål sammen med mig?

Så vil du gøre mig en stor tjeneste, hvis du vil skrive nogle pæne ord på min instagram, som kan inspirere andre 🙏

Links og Anbefalinger

Podcasts & Youtube

Mel Robins og **Jay Shetty**, som igen og igen inviterer eksperter og helt gratis deler alt deres viden og inspiration.

Helt konkret Mel Robins YouTube episode:

<https://www.youtube.com/watch?v=laBg1XzDnSU>

med så mange guldkorn, blandt andet 31:29min. hvor hun fortæller om 'Progress principle' med fokus på bare 1 ting hver dag. Og 36:30min. om næste konkrete 'chapter' de små skridt.

Morten Münster episoden [Kunsten at motivere andre \(og sig selv\) med SDT – med Ib Ravn | Morten Münster](#)

Bøger om emnet

Mel Robins 5-4-3-2-1

Ib Ravn Selvbestemmelsesteorien

Om motivation, psykologiske behov og sociale kontekster

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Skema 1 - Refleksionsøvelse

For at kigge frem må vi se tilbage. Tænk over de vigtigste 3-5 aspekter indenfor:

- **Højdepunkter** - Det der gik godt, og som du er stolt af - så du kan gøre mere af det.
- **Læringer** - Elementer, der ikke gik godt - så du kan forbedre, eller undgå at gentage
- **Taknemmelighed** - noget du er taknemmelig for, at have lært eller gjort.
- **Personlig udvikling** - hvordan har du ændret dig det seneste år?

Godt klaret! Tilbagekig er en rigtig god måde at få en bedre fornemmelse af dine fremskridt, i stedet for kun at fokusere på det, du ikke har nået.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Skema 2 - 3-5 mål for året der kommer

Tænk over 3 (max 5) hovedmål for året - hvad vil du gerne opnå inden året er omme?

1-

2 -

3 -

4 -

5 -

Ikke alle mål skal gennemføres med det samme.

HUSK at nyde processen - **den er for dig! <3**

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Skema 3 - Konkretiser dine mål

På dette skema kan du bryde dine mål ned 3-4 første konkrete og handlingsorienterede skridt du kan tage i retningen af dit mål - Små skridt tæller! <3

Ved 'Tage et kursus' eksemplet, kunne et første skridt være at 'Kontakte en studievejleder' - og HUSK! Det er ikke nu de alle skal udføres, men nu du må drømme stort.

Fokus mål	Små første skridt
1-	• • •
2 -	• • •
3 -	• • •
4 -	• • •
5 -	• • •

Godt klaret!

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Skema 4 - Månedspan

På Månedspanen bryder vi nu hvert mål yderligere ned.

Overfør 1 mål af gangen fra skema 3 og noter de første 5-6 små skridt nedenfor.

Husk at være handlingsorienteret og konkret i formuleringerne. **Små skridt tæller! <3**

1-	Mdr: _____
Små første skridt: (+ evt. hvem)	Marker med ☐ når færdiggjort
•	☐
•	☐
•	☐
•	☐
•	☐
•	☐

→ Marker med pil ved udskydelse af et punkt til næste måned. Husk! det er IKKE et nederlag! Du blev klogere undervejs og prioriterede noget andet.

At opnå målet er ikke målet i sig selv, husk at nyde rejsen!