



SESSIONSFÖRBEREDELSE

Namn: _____

För att du skall kunna vara bra förberedd till sessionen så kan du börja fundera över och skriva ner vad du vill att sessionen skall handla om och vad du vill uppnå.

Problemformulering

Målsättning

Frågor att ta upp om övergripande mål.

- | | | |
|---|----|-----|
| - Handlar målen om förändringar för just dig och inte för andra | Ja | Nej |
| - Handlar målet om saker du kan påverka? | Ja | Nej |
| - Är målen realistiska? | Ja | Nej |
| - Behöver du dela upp målen i delmål? | Ja | Nej |
| - om svaret på förra frågan var "Ja", har du redan delmålen? | Ja | Nej |

