



Åtagande SMART
Utbildningscentrum

Målbeteende
Det man gör när man rör sig mot målet

Åtagande SMART
Utbildningscentrum



Ambivalens
Motstridiga känslor och tankar i förhållande till något eller någon

Naturlig del av den mänskliga naturen i en förändringsprocess

Känslor i samband med val



Åtagande SMART
Utbildningscentrum

Meny

Fysisk hälsa

Ekonomi

Familj

Arbete & utbildning

Psyisk hälsa

Droger & alkohol

Åtagande SMART
Utbildningscentrum

Agenda


Fysisk
hälsa

Arbete
&
utbildning

Åtagande SMART
Utbildningscentrum

Informera i dialog

Utforska – Tillföra – Utforska



- Be om lov
- Vad känner du till om...? (U)
- Är det okey om jag berättar om...?(T)
- Vad tror du om det...? (U)

- Ett stycke info
- Stoppkontroll
- Ett stycke till

Värderingsbilder



SMART Utbildningscentrum www.smartutbildning.se

Steg 1 Låt klienten välja tre bilder som står för det hen tycker är viktigt i livet och låt hen berätta vad hen ser i bilderna.

Steg 2 Välj en utav bilderna och låt denna stå för "den viktigaste just nu". Denna bilden representerar klientens värderade riktning.

Steg 3 Låt klienten utveckla och beskriva värderingen tydligare – i konkreta beteenden. Gör, om det behövs, en meny av beskrivningen med olika beteenden i bubblorna. Sammanfatta menyn och gör tillsammans en agenda.

Steg 4 Utforska tidigare lyckanden, redan påbörjade steg eller försök. Använd BÖRS och FUSS för att stärka motivation och tilltro till egen förmåga, stärk känslan av beredskap.

Avsluta med nyckelfrågan, exempelvis;
- *Vad är första steget?*
- *Vad berättar du nästa gång vi ses?*

SMART
Utbildningscentrum
