

## Handlingsplan

En handlingsplan er et verktøy som kan anvendes for å strukturere mål, hva man skal gjøre og hvordan man skal gjøre det i et tidsskjema. Hvis man ønsker kan man skrive stikkord for *hvordan motivere meg og min belønning* inn i en handlingsplan. Det finnes mange varianter av handlingsplaner. Her viser vi en enkel variant, men man må gjerne være kreativ og finne andre utforminger på handlingsplaner.

### Slik kan Handlingsplan brukes:

Dette er et verktøy som egner seg godt til å vise i plenum. Informér først hva en handlingsplan er og vis hvordan den kan se ut med eksempler. Deltakerne kan få et ark med handlingsplan utdelt og fylle ut på egen hånd.

Mitt mål:			
Dette må jeg gjøre for å nå målet:	Hvordan gjør jeg det?	Start:	Fullført:
1			
2			
3			
4			
5			
6			

En handlingsplan kan suppleres med en ukeplan eller aktivitetsdagbok.

En ukeplan og aktivitetsbok er verktøy for å strukturere og sette av tid til å gjøre de tingene man må på veien mot målet. Også her finnes det ulike varianter.

Kilde:

- [Helsedirektoratets aktivitetsdagbok](#) kan være et eksempel som kan brukes