

SMART-mål

SMART-mål er et verktøy for å tydeliggjøre, støtte og styrke prosessen tilknyttet ønsket måloppnåelse. Det finnes mange utgaver av SMART-mål.

Slik kan SMART-mål brukes:

Informér om hva de ulike bokstavene står for:

- **Spesifikt:** Velg et mål som er konkret, klart og lett å formulere
- **Målbart:** Målet må være målbart. Kontrollspørsmål er: Hvordan vet du at du har nådd målet? Skriv ned kriterier for å nå målet (hvor mange, hvor mye osv)
- **Akseptabelt:** Målet må være viktig for DEG og ikke andre
- **Realistisk:** Valgte mål og prosess må være oppnåelig. Bare du kan bestemme hva som er riktig ambisjonsnivå for dine mål. Spør deg selv; hva er jeg i stand til? Hva trenger jeg av hjelp? Hvor mye tid har jeg disponibelt?
- **Tidsbestemt:** Hva er frist for måloppnåelse; månedlige, ukentlige, daglige? Lag tidsplan. Lag flere kortsiktige mål for å oppnå langsiktige mål.

Viktige faktorer å belyse når man jobber med SMART-mål er:

- Å være tydelig ovenfor seg selv *hvorfor* dette målet er viktig
- Å beskrive fordelene med å oppnå akkurat dette målet
- Å tenke gjennom hva som kan være mulige hindringer og ha strategier for å møte hindringer i en endringsprosess.
- Å ha bestemte støttespillere i endringsprosessen.

Be deltakerne om å fylle ut et skjema ut fra et eget valgt mål.

Dialog og refleksjon kan først gjøres i grupper på 2-3 personer ut fra følgende spørsmål:

- Del hva du har skrevet
- Hvordan var det å tydeliggjøre et mål på denne måten?
- Hvordan kan dette være til hjelp for å jobbe med ditt valgte mål.

Deretter kan man gjennomføre en refleksjon i plenum på hvordan det var å jobbe med verktøyet.

Kilde:

- Doran GT (1981). There`s a S.M.A.R.T. way to write management`s goals and objectives. *Management Review*, nov 1981.
- Blanchard K, Zigarmi D, Zigarmi C (1985). *Leadership and one minute manager*. Morrow. NY.
- Hersey PH and Blanchard K (1988). *Management of organizational behavior. Utilizing Human Resources*. Prentice-Hall. New Jersey. 5th. edition.
- Morrison M (2010). [History of SMART objectives](#). Hentet fra nettsiden, april 2017.