



Navn:

Dato:

Min handlingsplan

Slik når jeg målet

Dette ønsker jeg å gjøre:

Når skal jeg gjøre det:
tidspunkt

Hvor mye:
varighet/antall/mengde

Hvor ofte:
frekvens/ukedag



Hvor realistisk er dette å få til? Gjør en vurdering fra 1 – 10 på hvert punkt.

Dette ønsker jeg også å gjøre:

Når skal jeg gjøre det:
tidspunkt

Hvor mye:
varighet/antall/mengde

Hvor ofte:
frekvens/ukedag



Hvor realistisk er dette å få til? Gjør en vurdering fra 1 – 10 på hvert punkt.



Slik når jeg målet

Angi hvor sikker du er på at **hele** planen kan gjennomføres, fra 1 – 10 der 10 er helt sikker, sett en ring rundt smilefjeset

