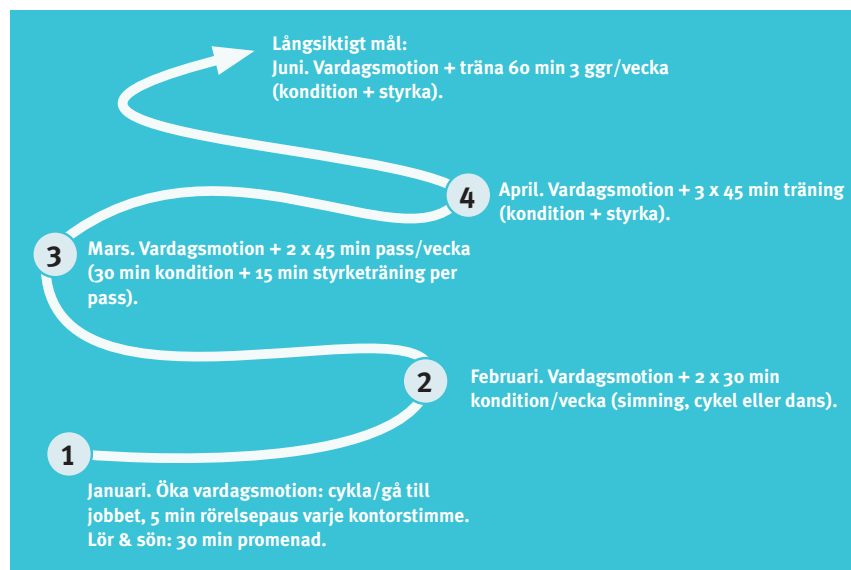


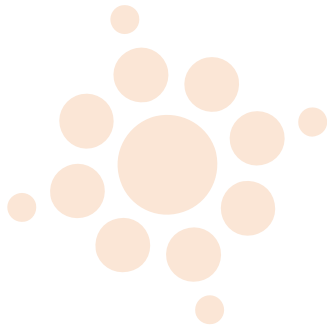
Skapa handlingsplan



Handlingsplanen (med SMARTa delmål och ett SMART långsiktigt mål) blir en påminnelse om målet, den gör resan dit tydlig och underlättar för att utvärdera och eventuellt justera steg på vägen.

När handlingsplanen utformas är samtalsledarens kunskap värdefull, men inledningsvis inriktas arbetet på att framkalla personens idéer om kommande steg och hur eventuella hinder kan lösas. Samtalsledaren tillför sedan sin kunskap genom information i dialog. Slutligen får personen välja de steg hen tror mest på.

Genom att skriva ner planens olika steg (delmål) och formulera dessa enligt SMART, åskådliggörs vägen mot målet. En nedskriven plan ger överblick, man kan se och prata



om vad som eventuellt behöver tillkomma, och det blir lättare att utvärdera och justera handlingsplanen på vägen mot målet.

MI-arbetet med att klargöra handlingsplanen kan beskrivas utifrån tre olika scenarion, vilka kan förekomma efter att målet definierats: 1) när det redan finns en plan, 2) när det finns flera valmöjligheter, och 3) när en plan behöver utvecklas från början.

När det redan finns en plan

1. Klargör målet.
2. Summera planen (skriv ner delmålen/strategierna för att nå målet).
3. Diskutera hur eventuella hinder ska lösas, diskutera en ”plan B”.
4. Framkalla åtagandeparat.
5. Enas om uppföljning.

Planera för att förebygga bakslag

För att förebygga bakslag bör personen ha tydliga strategier för att hantera hinder på vägen. Med fördel kan en plan B utforskas så att det står klart för personen vad som ska göras om något kommer i vägen för ursprungsplanen. ”Vilka eventuella hinder kan du förutse?”, ”Vad kan du göra för att förebygga att träningstiden inte bortprioriteras?”, ”Hur kan du hantera detta om det inträffar?”, ”Hur kan du göra för att behålla drivkraften i kommande steg mot målet?”

Att planera för nästa uppföljning är också ett sätt att stärka motivation på vägen och förebygga bakslag. Vid uppföljning anpassas planen/målet till de omständigheter som råder då. Läs mer sidan 64.
