



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

GÅ FRÅN VISIONEN TILL ETT SMART MÅL

Varför?

Om någon skulle fråga dig vad du önskar av din framtid, vad skulle du svara just nu? Är du full av vilda visioner och drömmar, eller tar idéerna slut nästan direkt? Vilka känslor väcker det här hos dig? Framtidsförhoppningarna är alltid summan av många olika faktorer. Ibland är det viktigt att stanna upp och visionera, eftersom det är svårt att gå vidare utan framtidsförhoppningar.

När man visionerar är det bra att börja från ett så brett underlag som möjligt, utan begränsande tankar. Om du vill förverkliga en vision bör du forma den till ett så tydligt och konkret mål som möjligt. Med den här övningen kan du gestalta dina visioner, omvandla dem till konkreta mål och analysera din egen situation i förhållande till dem.

Hur?

Övningen består av tre steg. Du kan göra övningen ensam eller med ett par.

1. Styr stjärnan mot framtiden: del 1
 - Rita en femuddig stjärna. Föreställ dig din framtid och placera din vision i en av uddarna, med en udd och ett tidsintervall i taget: var är du om sex månader, var är du om ett år, tre år, fem år och tio år? Vad ser eller upplever du? Vad har förändrats? Blunda och låt fantasin flöda.
 - Du kan också hitta på egna tidsintervall eller föreställa dig parallella framtidsbilder utan att bry dig om tidpunkterna.
 - Skriv ner dina tankar i eller bredvid stjärnans uddar.
2. Styr stjärnan mot framtiden: del 2
 - Reflektera över eller diskutera följande frågor med ditt eventuella par:
 - Vad fascinerar dig i de olika uddarna? Vad motiverar dig, vad motiverar dig mindre?
 - Om några av dina visioner har anknytning till arbete eller utbildning, vilka kompetenser och styrkor har du redan som kan stödja de här visionerna? Vad behöver du mer av?
 - Vilka faktorer i visionerna skulle du vilja veta mer om, och var kan du söka information?
 - Är visionerna åtskilda från varandra eller är de etapper på en och samma väg? Finns det något annat som de har gemensamt?
3. Omvandla en vision till smarta mål
 - Välj, kombinera eller omforma visionerna i uddarna till ett mål som känns meningsfullt för dig just nu.
 - Berätta om målet för ditt eventuella par. Du kan be ditt par fråga dig mer om målet genom att använda SMART-frågorna på nästa sida. Alternativt kan du själv precisera ditt mål med hjälp av SMART-frågorna.
 - När ni har gått igenom alla bokstäverna, skriv ner målet i ny, preciserad form så att du beaktar de observationer du har gjort under diskussionen.



SMART-kriterier:

- **Specific** – Detaljerat: Vad vill du uppnå? Beskriv ditt mål i detalj. Vilka utmaningar måste du övervinna för att uppnå målet?
- **Measurable** – Mätbart: Hur vet du att du uppnått ditt mål? Hur kan du följa upp dina framsteg mot målet? Vilka "mellanetapper" finns det på din väg mot målet?
- **Achievable** – Uppnåeligt: Hur kan du uppnå målet? Behöver du nya färdigheter, perspektiv eller ny kunskap? Hur kan du tillgodogöra dig sådan kunskap och information? Vem kan hjälpa dig att uppnå ditt mål?
- **Relevant** – Relevant: Varför har du valt det här målet? Vad är det i målet som är viktigt för dig? Vad motiverar dig att uppnå ditt mål? Hur skulle det påverka ditt liv om du uppnår målet? Hur skulle det påverka livet för personer som är viktiga för dig?
- **Time-bound** – Tidsbundet: När vill du senast uppnå ditt mål? Hur mycket tid kan du ge varje mellanetapp för att du ska kunna uppnå ditt mål? Vad kan du göra för ditt mål nu genast?