**MIN HANDLINGSPLAN**

Denne datoen begynte jeg min forandring: ……………………………………………………….

Planen er laget sammen med: ……………………………………………………………………………

Følgende personer er informert om den: …………………………………………………………..

**Det her er mine viktigste grunner til at jeg ønsker å gjøre denne forandringen:**

1 ………………………………………………………………………………………………………………………..

2. ……………………………………………………………………………………………………………………….

3. ……………………………………………………………………………………………………………………….

4. ……………………………………………………………………………………………………………………….

**Mine mål er følgende:**

**1.Eksempel: ta vare på helsen min, egen tid for avkobling**

**2. ……………………………………………………………………………………………………………………**

**3. ……………………………………………………………………………………………………………………**

**4. ……………………………………………………………………………………………………………………**

**Beskrivelse av delmål som jeg vil forplikte meg til. Delmålene skrives under hvert hovedmål**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mål** | **Beskrivelse av delmål** | **Tidspunkt for gjennomføring** |
| **1.** | For eksempel: gå tur i skogen en halv time hver dag | Mandag 20 sept |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Slik kan jeg forberede meg:**

**1.………………………………………………………………………………………………………………….**

**2. ……………………………………………………………………………………………………………………**

**3……………………………………………………………………………………………………………………..**

**4…………………………………………………………………………………………………………………….**

**Disse hindringer og forstyrrelser finnes for tiden:**

1…………………………………………………………………………………………………………………………

2…………………………………………………………………………………………………………………………

3. ……………………………………………………………………………………………………………………….

**Dette kan jeg be andre om for å gjøre det enklere for min forandring:**

……………………………………………………………………………………........................................

……………………………………………………………………………………….....................................

…………………………………………………………………………………………………………………………..

**Følgende personer kan jeg prate med om det dukker opp problem som jeg selv ikke kan håndtere:**

…………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………..

**Jeg vet at jeg har lykkes når følgende har skjedd:**

…………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………..

«Min handlingsplan» er oversatt fra svensk av Kari Källvik (2014), etter godkjenning fra Mari-Louise Saltin. Norsk versjon kan reproduseres i papirversjon uten tillatelse fra Saltin eller Källvik.