

"Komma till skott" – planeringsprocessen

Målbeteende "Att använda MI på min arbetsplats som inspiratör och/eller praktiker"

- Vad är det du vill göra?
- Vad skulle du behöva för att lyckas?
- Hur skulle du kunna gå tillväga?
- Skalfrågor:
 - Hur viktigt är detta för dig?
 - Hur säker är du på att klara det?
- Vad blir ditt nästa steg?

- Om det inte blir som du tänkt dig – vad gör du då?
- För vem skulle du kunna berätta om detta för att få lite stöd?
- Hur vill du att vi följer upp detta samtal?

- Vad blir nu ditt nästa steg?
- Sammanfatta och önska lycka till

Ett mål bör vara **SMART** enligt nedan. Försök hjälp din klient att bli så konkret som möjligt i målsättningen enligt denna modell, så att det faktiskt går att följa upp/utvärdera hur det har gått och när.

SMART: S=specifikt/konkret målbeteende
 M=mätbart
 A=accepterat (för mig och organisationen)
 R=realistiskt
 T=tidssatt

Läs mer om "Brief Action Planning", MI och SMART på ex

www.comprehensivemi.com

www.centrecmi.ca/brief-action-planning

Se illustrativ video om "Mr Smith's Smoking Evolution" på <https://youtu.be/Oz65EppMfHk>

Ett samtal om fysisk aktivitet finns på https://youtu.be/EVzjiaf_bx4