

S

Specifik

Beskriv ditt mål

M

Mätbart

Hur kommer du veta att du har lyckats?

A

Accepterat

Är de som ska hjälpa till att uppfylla målet med på det?
Hur får du acceptans? Vad behövs för stöd?

R

Realistiskt

Är det faktiskt möjligt att nå målet? Beskriv

T

Tidsatt /
tidsbundet

Vilken är din deadline? Finns det delmål på vägen?