

ASIAKKAAN TAVOITELOMAKE

Nimi: _____

Pvm _____

Nimeä itsellesi kolme tavoitetta, joihin pyrit elämässäsi.

Tärkein tavoitteeni on:

Arvioi tavoitettasi seuraavien kysymysten avulla:

	Paljon	Kohtalaisesti	Vähän	Ei yhtään
a) Tavoitteen saavuttaminen merkitsee minulle	1	2	3	4
b) Olen sitoutunut tavoitteeseen	1	2	3	4
c) Voin vaikuttaa sen toteutumiseen itse	1	2	3	4
d) Saan tukea tarvittaessa muilta	1	2	3	4
e) Tavoitteeni merkitsee läheisilleni	1	2	3	4
f) Tavoitteeni on edennyt	1	2	3	4
g) Minulla on voimavaroja tavoitteen toteuttamiseen	1	2	3	4
h) Minulla on riittävät kyvyt/taidot/ resurssit tavoitteen saavuttamiseksi	1	2	3	4

Toiseksi tärkein tavoitteeni on

Arvioi tavoitteesi merkitystä seuraavien kysymysten avulla:

	Paljon	Kohtalaisesti	Vähän	Ei yhtään
a) Tavoitteen saavuttaminen merkitsee minulle	1	2	3	4
b) Olen sitoutunut tavoitteeseen	1	2	3	4
c) Voin vaikuttaa sen toteutumiseen itse	1	2	3	4
d) Saan tukea tarvittaessa muilta	1	2	3	4
e) Tavoitteeni merkitsee läheisilleni	1	2	3	4
f) Tavoitteeni on edennyt	1	2	3	4

g) Minulla on voimavaroja tavoitteen toteuttamiseen	1	2	3	4
h) Minulla on riittävät kyvyt/taidot/ resurssit tavoitteen saavuttamiseksi	1	2	3	4

Kolmanneksi tärkein tavoitteeni on

Arvioi tavoitteesi merkitystä seuraavien kysymysten avulla:

	Paljon	Kohtalaisesti	Vähän	Ei yhtään
a) Tavoitteen saavuttaminen merkitsee minulle	1	2	3	4
b) Olen sitoutunut tavoitteeseen	1	2	3	4
c) Voin vaikuttaa sen toteutumiseen itse	1	2	3	4
d) Saan tukea tarvittaessa muilta	1	2	3	4
e) Tavoitteeni merkitsee läheisilleni	1	2	3	4
f) Tavoitteeni on edennyt	1	2	3	4
g) Minulla on voimavaroja tavoitteen toteuttamiseen	1	2	3	4
h) Minulla on riittävät kyvyt/taidot/ resurssit tavoitteen saavuttamiseksi	1	2	3	4

**Mieti seuraavaksi:
(Tärkein tavoitteeni)**

1. Miksi haluat saavuttaa tavoitteesi? (Mikä sinua motivoi)

2. Mitä esteitä tai haasteita tavoitteen saavuttamiselle voi olla?

3. Miten voit saavuttaa tavoitteesi?

4. Voiko tavoitetta jakaa osa tavoitteisiin. Jos voi, mitä ne olisivat?

5. Millä aikajänteellä tavoitteesi on saavutettavista?

6. Millaista tukea tarvitse tavoitteen saavuttamiseksi?

Mieti seuraavaksi:

(Toiseksi tärkein tavoitteeni)

1. Miksi haluat saavuttaa tavoitteesi? (Mikä sinua motivoi)

2. Mitä esteitä tai haasteita tavoitteen saavuttamiselle voi olla?

3. Miten voit saavuttaa tavoitteesi?

4. Voiko tavoitetta jakaa osa tavoitteisiin. Jos voi, mitä ne olisivat?

5. Millä aikajänteellä tavoitteesi on saavutettavista?

6. Millaista tukea tarvitse tavoitteen saavuttamiseksi?

Mieti seuraavaksi:

(Kolmanneksi tärkein tavoitteeni)

1. Miksi haluat saavuttaa tavoitteesi? (Mikä sinua motivoi)

2. Mitä esteitä tai haasteita tavoitteen saavuttamiselle voi olla?

3. Miten voit saavuttaa tavoitteesi?

4. Voiko tavoitetta jakaa osa tavoitteisiin. Jos voi, mitä ne olisivat?

5. Millä aikajänteellä tavoitteesi on saavutettavista?

6. Millaista tukea tarvitse tavoitteen saavuttamiseksi?
