

Liite 24 Henkilökohtaisten kehittämishaasteiden arviointilomake

Merkitse lomakkeeseen oman kehittymisesi kannalta tärkeät tavoitteet esimerkiksi kuntotekijöissä, terveellisissä elämäntavoissa, ihmissuhteissa, työssä tai opiskelussa. Anna sitten kullekin tavoitteelle numero 1–10 sen mukaan, miten hyvin tavoite on tällä hetkellä hallinnassasi. Tee kuukauden välein uusi arvio (1–10), ja lisää tai poista tarvittaessa tavoitealueita. Tämän jälkeen kirjaa jokaisen tavoitteen keinot, kuinka pyrit tuota aluetta kehittämään, esimerkiksi arviosta 6 arvioon 7. Tarkista kuukausittain, kuinka nämä keinot ovat toteutuneet ja pohdi, miten keinoja voisi tehostaa. Aina, kun tavoitearvio uusitaan, pohditaan myös kehittämiskeinoja. Ovatko keinot tepsineet, onko keinojen toteuttamisessa ollut joitakin esteitä tai olisiko löydettävissä parempia keinoja? Tällainen tavoiteseuranta auttaa keskittymään omassa kontrollissa oleviin kehittämistehtäviin.

Liite 24 Henkilökohtaisten kehittämishaasteiden arviointilomake

Tavoitealue	Arvio (1–10) pvm	Arvio (1–10) pvm	Arvio (1–10) pvm	Arvio (1–10) pvm
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Tavoite	Kehittämiskeinot
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	