Formulera mål för behandlingen

Instruktioner	**Exempel:**
Tänk på att formulera både specifika och generella mål. Ett specifikt mål är mer detaljerat än ett generellt och ger därför mer vägledning i hur du ska gå tillväga för att uppfylla det. En annan fördel med att ha mer detaljerade mål är att det då blir lättare för dig att kontrollera om du har nått dit du ville.	*Generellt mål* Bli mer ”avslappnad” i undervisningssituationer. *Specifikt mål* ✚ Räcka upp handen och ställa en fråga under en föreläsning. ✚ Uttrycka mina åsikter under ett grupparbete. ✚ Hålla ett kortare föredrag inför mina kurskamrater.

Generella Mål	**Specifika mål**