

Hvordan sætte gode mål?

GOAL SETTING

S

SPECIFIC

M

MEASURABLE

A

ATTAINABLE

R

RELEVANT

T

TIME-BOUND

Caroline – ny læge i intro-stilling

- ”Jeg vil gerne lære at gastroskopere”

Specificitet

Vejleder

- Prøv at definere hvad du særligt vil fokusere på?
- Det er meget bredt – kan du konkretisere det lidt mere?
- Hvad er det du særligt finder udfordrende?
- Etc.

Caroline

- **Specifikt**: intubere esophagus på max 3 forsøg

Målbart

Vejleder

- Det er rart at vide hvornår man har nået sit mål – hvordan ved du at du har nået dit?
- Hvordan kan andre se at du har nået dit mål?
- Etc.

Caroline

- **Målbart:** 10 gange under supervision, dokumenteret med cpr-nummer

Attainable/attraktive

Vejleder

- Hvad er det der gør at du netop vælger dette mål?
- Når du har nået dit mål hvilke muligheder har du så?
- Hvad skal drive dig når det bliver svært?
- Hvilken følelse har du når du tænker på dit mål?

Caroline

- **Attraktivt:** mere ro på stuen og indvendigt. Kan gå videre med at arbejde på at komme til 2. stykke af duodenum

Relevant/realistisk

Vejleder

- Er det muligt at opnå det mål der hvor du er nu?
- Hvad skal der til for at du kan opnå dit mål?
- Får du brug for hjælp?
- Er det realistisk at opnå dette mål?
- Har du brug for at være sammen med nogen om opgaven eller vil du helst løse den selv?

Caroline

- **Realistisk:** 2 superviserede skopidage og patienterne skal være sederede.

Tidshorisont

Vejleder

- Hvornår skal du have opnået dit mål?
- Kunne du dele opgaven op i mindre bidder og lave en tidsplan?
- Etc.

Caroline

- **Tidshorisont:** 1 måned

”Jeg vil gerne lære at gastroskopere”

”Intubere esophagus på max 3 forsøg 10 gange under supervision i løbet af den næste måned” på sederede patienter.