

Bilag 3. Individuel, skriftlig handleplan

Emne:	
Hvad vil jeg opnå?/Hvad er mit mål?	
Hvorfor er det vigtigt for mig? Hvad kan det betyde for mig?	
Delmål. Hvis det er relevant, kan du her angive	
Hvad skal jeg gøre for at opnå den ønskede forandring? (Så konkret som muligt)	
Mulige fremmere:	
Indre (Hos mig selv)	Udefrakommende
Mulige hæmmere	
Indre (Hos mig selv)	Udefrakommende
Hvordan kan jeg fremme fremmerne?	Hvordan kan jeg hæmme hæmmerne?
Skal jeg inddrage andre:	
Hvis ja, hvad forventer jeg af dem:	
Hvornår går jeg i gang:	
Hvornår vil jeg følge op på planen:	