



MÅNADSUTVÄRDERING

SJU FRÅGOR SOM KAN HJÄLPA DIG

Underskatta inte värdet av utvecklingssamtal och månadsutvärderingar. De är utmärkta sätt att sammanfatta och reflektera över tiden som gått. Med hjälp av dessa frågor kan du medvetet utveckla bra vanor som hjälper dig att förverkliga dina framtida mål.

1

HUR UPPLEVDE DU MÅNADEN?

Vilken känsla får du när du tänker tillbaka på månaden som gått? Blev den som du tänkt dig eller fick du ändra dina planer? Hur kändes det i så fall?

2

VAD MINNS DU MEST FRÅN MÅNADEN?

Ta en titt i din kalender. Vilka var höjdpunkterna den här månaden? Vad såg du fram emot i förväg och vad kommer du komma ihåg mest i efterhand?

3

VAD GICK BRA DENNA MÅNAD?

Vad är du mest nöjd och stolt över? Vilka saker gick bättre än du förväntat dig? Hur ska du belöna dig för detta för att fortsätta känna dig motiverad?

4

VAD GICK MINDRE BRA DENNA MÅNAD?

Varför tror du det blev så? Handlar det om saker du själv kunde ha påverkat mer eller var det utom din kontroll? Vad kan du förbättra till nästa månad?

5

VILKA LÄRDOMAR TAR DU MED DIG?

Fundera ut och skriv ner tre lärdomar som du tar med dig från denna månad. När året är slut samlar du dessa lärdomar till en årsutvärdering.

6

HUR HAR DIN PLANERING GÅTT?

Har du gjort det du planerat och har du prioriterat rätt saker? Var du tvungen att göra om planerna och hur hanterade du i så fall det? Hur kändes det?

7

VAD SKA DU TÄNKA PÅ I FRAMTIDEN?

Behöver du planera på något annat sätt eller är du nöjd med hur du gör nu? Vad krävs för att du ska uppfylla de mål du har för de närmaste månaderna?