

Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka

I vilka situationer och relationer vill du öva på nya självhävdelsebeteenden? Hur svårt är det på en skala 0–100? Låt det här arbetsbladet med SMARTa mål vara levande: Stryk, lägg till och ändra!

Specifik situation	Vad brukar hända?	Målbeteende	Obehag	Rank
När? Var? Vem? Vad?	Undvikande	T.ex. säga nej	0–100	10-1

Utökad svensk anpassning från Michel och Fursland (2008) © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. Arbetsbladet kan kopieras, ändras och distribueras fritt om du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och licensvillkoren Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige (CC BY-SA 2.5 SE). Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för detaljer om utökningar.

Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Fiona Michel, och Anthea Fursland. 2023. "100% respekt". www.100respekt.se.
Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Martin Oscarsson, Fiona Michel, Gerhard Andersson, och Per Carlbring. 2023. "Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial". Internet Interventions 32: 100629. https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629.

Michel, Fiona, och Anthea Fursland. 2008. "Assert Yourself". Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness.