



**Mina mål med samtalsgruppen "AST – vad är det?"**

Här får du möjlighet att sätta mål för ditt deltagande i samtalsgruppen "AST-vad är det?" Efter gruppen går vi igenom dina mål för att se om du tycker att du uppfyllt målen.

**Vad vill du få ut av gruppen?** Bedöm hur viktiga du upplever målen nedan eller skriv ett eget förslag.

Jag vill lära mig mer om AST

Inte alls ( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) Mycket

Jag vill lära mig mer om mig själv

Inte alls ( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) Mycket

Jag vill klara av att vara i en grupp

Inte alls ( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) Mycket

Jag vill klara av att prata i en grupp

Inte alls ( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) Mycket

Jag vill få tips som kan användas i vardagen

Inte alls ( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) Mycket

Jag vill utbyta erfarenheter med andra

Inte alls ( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) Mycket

Annat mål med mitt deltagande i gruppen:

Inte alls ( 1 ) ( 2 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) Mycket