**Markmiðakönnun**

Könnun á því hversu ánægðir nemendur eru með stöðu sína á ákveðnum sviðum. Niðurstöður gætu gefið vísbendingu um hvar pottur sé brotinn; Hvar áherslan gæti legið í markmiðasetningunni en það er þar sem þú færð fæstu stiginn.

1. Mjög ósátt (ur)
2. Frekar ósátt (ur)
3. Hvorki sátt (ur) né ósátt (ur)
4. Frekar sátt (ur)
5. Mjög sátt (ur)

**Heilsufarsmarkmið**

| Regluleg hreyfing | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Regluleg læknisskoðun | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Orkustig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Þyngdarstjórnun | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Næring | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Streitustjórnun | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Úthald og styrkur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Heildarstig:**

**Fjárhagsleg markmið**

| Fasteignir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Persónulegar eignir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Stjórn á hvatvísri hegðun | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tekjur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lifa innan tekjumarka | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nægar tryggingar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sparnaður | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Heildarstig:**

**Persónuleg markmið**

| Frítími | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vináttubönd | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Félagsstörf | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Áhugamál | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tími fyrir sjálfan mig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lifi samkvæmt eigin gildum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lífsstíll | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Heildarstig:**

**Markmið fyrir fjölskylduna**

| Samskipti við foreldra | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Samskipti við systkini | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Samskipti við maka eða þá persónu sem við tengjumst mest | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Samskipti við börn / eigin eða börn sem skipta okkur máli | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Samskipti við ættingja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tími sem ég ver með fjölskyldunni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Fjölskyldan er í fyrirrúmi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Heildarstig:**

**Frama- og starfsmarkmið**

| Finn fyrir áskorun í starfi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ánægð (ur) í starfi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tækifæri til að þroskast í starfi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bæti mig í starfi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Stöðugt að læra nýja hluti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Með markmiðin á hreinu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Þar sem ég vil vera | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Heildarstig:**

**Hugarfarsmarkmið**

| Upplifi ánægju | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Oftast hamingjusöm / samur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jákvætt hugarfar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Skapgóður | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Umgengst uppbyggilegt fólk | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sýni þrautseigju | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sýni sjálfsaga | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Heildarstig:**

**Markmið um nám og sjálfsþroska**

| Sæki regluleg námskeið | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Les bækur og greinar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Endurskoða vinnubrögð mín reglulega | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Þekki eigin styrkleika og veikleika | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Læri af eigin mistökum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tileinka mér nýja færni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Er að vaxa sem einstaklingu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Heildarstig:**