



Min mestringsplan

– de skridt jeg kan tage hver dag

Du tager små skridt hver dag på din vej videre. Det er på dage, hvor du har det godt. Men det er også på dage hvor det hele er rigtig svært for dig.

I Min mestringsplan taler I om, hvordan du hver dag kan tage de små skridt, så du kan nå din drøm, dit mål og dine delmål. I taler om hvad du selv kan gøre og hvad andre kan hjælpe dig med.

Fremfærd
Særlige behov



Fremfærd
Særlige behov



Sopra
Quintus – Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 51 48 85 82
www.sopra.dk

Downloades gratis på www.sopra.dk

© Sopra

Design: 4PLUS4 (3923)

Min mestringsplan

– de skridt jeg kan tage hver dag

Navn

Dato

Udfyldt sammen med



1

2

3

4

5

6

Det jeg gerne vil mestre:

Mine strategier

Min støtte fra fagprofessionelle/netværk

Andet hjælpsomt

Jeg kan:

I kan:

Andet som kan være hjælpsomt:

Jeg kan:

I kan:

Andet som kan være hjælpsomt:

Jeg kan:

I kan:

Andet som kan være hjælpsomt:

