**2.4.3. Elevøvelser, der træner mestringsstrategier og mindset**

**Del 2: Fra fikseret mindset til udviklende mindset**

**Studiehjulet**

|  |  |
| --- | --- |
| **Øvelse 4: Reflektér over årsager til, at dit studiehjul ser ud, som det gør** | **Skriv dine svar her** |
| **1. Forandring**- Hvad ønsker du specifikt at forandre? Dvs. hvilke mål har du?- Hvorfor ønsker du forandring? |   |
| **2. Mål, delmål, motivation og mening**- Hvordan giver de opstillede mål mening for dig?- Hvor motiveret er du for at gøre noget ved det?- Hvor meget er du villig til at "investere"?- Hvilke skridt på vejen vil du se som delmål?- Hvad vil det betyde for dig at lykkes med det? |   |
| **3. Aktivitet, accept og alternativer**- Hvilke aktiviteter vil du sætte i gang?- Hvem andre end dig selv vil være påvirket af det?- Vil de acceptere det?- Hvis nu din plan A ikke fører til det ønskede resultat, har du så en plan B?- Er der andre veje, der kunne føre dig til dit mål?- Hvilke fordele/ulemper er der ved dem? |   |
| **4. Resultat og respons**- Hvad er det ydre synlige resultat af din indsats?- Hvad opnår du indadtil?- Er der afledte sideeffekter af det?- Hvilken respons forventer du at få fra omverdenen?- Hvordan vil du mærke det indeni når du har nået de opsatte mål? |   |
| **5. Succeskriterium og slutsignal**- Hvad er dine succeskriterier?- Hvad vil være det mindste, der skal til, for at du ved, at du er på vej?- I hvor høj grad skal dit mål være nået, før du vil fejre det?- Hvad skal du mærke/se/høre for at vide, at du er i mål? |   |