**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? |  |