

Refleksion!

Hvad har jeg arbejdet med i løbet af dagen? Løb dagen igennem i tankerne og tag evt. notater.



1. Hvad fandt jeg mest værdifuldt? (vigtigt/noget der betyder noget)

Hvad var det værdifulde ved det?

Hvordan opdagede jeg det var værdifuldt?

Hvorfor er netop dette værdifuldt for mig?

Hvordan vil jeg bruge det positivt fremover?

2. Hvad var mest svært for mig? (bøvlet, træls/besværligt)

Hvad var det svære ved det?

Hvordan opdagede jeg det var svært?

Hvad kan det være udtryk for?

Kan det være svært for andre?

Hvad lærte jeg af det? Om situationen, om mig selv, og mine udviklingspotentialer.

Hvordan vil jeg bruge dette positivt fremover?



3. Hvad var mest let for mig? (enkelt/ukompliceret)

Hvad var det lette ved det?

Hvordan opdagede jeg det var let?

Hvorfor kan det være let for mig/hvilke ressourcer brugte jeg?

Hvad lærte jeg af det? om situationen, og mine ressourcer?

Hvordan vil jeg bruge det positivt fremover?