



Motivationskema

Navn og dato:
Udfyldt af:

Min motivation for at

	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Hvor vigtigt er det?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
I hvilken grad kan jeg det, der skal til?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Hvor klar er jeg?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Fordele:

Ulemper:

Hvad skal der til?

Hvad forhindrer mig i at gå i gang?

For hvert af de tre spørgsmål bedes du redegøre for, hvorfor du vælger X og ikke 1 (ressourcer), samt hvorfor du vælger X men ikke 10 (udfordringer/begrænsninger)

Jeg kan selv:

Jeg skal have hjælp til:

Eksempler på ting, der kan hjælpe (belønning, struktur/plan, evaluering (hvor tit?))

Delmål 1: _____ fejres evt. ved at:

Delmål 2: _____ fejres evt. ved at:

Hvornår starter jeg? _____

Skema: 34a Motivationskema. Lene Metner og Peter Bilgrav. KRAP – metoder og redskaber (2019).

