

Vejledning på læringsprofil : (til brug ved arbejdsbeskrivelse A30.1 emne nr. 8)

Der er to dele.

1. Spørgsmål ark med 5 emner og 7 sider = Der er i alt 35 spørgsmål.
2. Svarark (Denne skal du og din vejleder samtale om) efter at du har udfyldt den.

Dårlig = 0 point

On/OFF = 1 point

God = 2 point

Supergod = 3 point

Eksempel: På første side.

Første spørgsmål fra første side .

Psykisk energi

1. Hvor god er du til at få den søvn du har brug for?

<input type="radio"/> Dårlig	<input type="radio"/> on/off	<input type="radio"/> God	<input type="radio"/> Supergod
------------------------------	------------------------------	---------------------------	--------------------------------

2

↓

2

For hver spørgsmål skal du give en pointdel, det er din mening, holdning, værdi og du skal mærke med dig selv, hvor du står henne. Du vælger enten **dårlig (0)**, **on/off (1)**, **god (2)** eller **supergod(3)** og skriver dit point under og samler tallet også til højre. Se pilene.

Nu skal du svare på yderligere 4 spørgsmål, så skal du samle eller plusser alle tal sammen fra den højre kolonne.

Her i eksempel har du scoret 7 point. du skriver **7 point** i den nederste firkant.

Point i alt :

Dine samlede svar på point i alt 7

Svarark til Spørgsmålene.

15	
14	
13	
12	
11	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
	Psykisk energi

For hver side med de 5 spørgsmål har du sat en streg ved 7. Her fra første side ved tallet 7. Det gør du med de andre sider også. Skriv dit navn. Gem din spørgsmål ark i

Sammen med din vejleder snakker I om hvor du står henne i dag.

Eks **spørgsmål 1** hvor god er du til at få den søvn du har brug for? Hvis du har svaret **0**, skal du bruge meget energi til at lære at få mere søvn. Det har man brug for ved et højskoleophold. Du og din vejleder snakker løst og fast om de enkelte spørgsmål og hvor du står i dag for at nå et acceptabelt niveau. Alle emner er vigtige, du kan godt score meget højt i de forskellige områder. Her for eks. selvmotivering.

