

# Ta lärdom av erfarenheter

## *Hitta drivkraften att lyckas igen*

### Syfte och mål.

Känslan av att ha lyckats med något är något man bär med sig hela livet. Det är något man kan plocka fram ur minnet och få en att bli varm och glad. Just den känslan vill man känna igen, speciellt när inget som man gör går något vidare. Så hur ska man göra för att lyckas igen?

Denna övning är en form av inventering av det lyckade. Det lyckade kan vara vad som helst som t.ex. lyckades man riktigt bra på ett prov eller gjorde något som gjorde någon annan glad eller stolt eller så kanske det är en idrottsprestation.

Målet är med inventeringen att identifiera de komponenter som lede fram till att man lyckades. Förhoppningsvis genererar denna övning ett vidgat perspektiv, självkännedom och därmed eventuellt en drivkraft att vilja lyckas igen.



Be eleven skriftligen besvara följande frågor.

**DÅ**

Beskriv en sak som du gjorde riktigt bra

Vad hände efteråt?

Hur fick det dig att känna?

Vad var det som gjorde att du lyckades så bra?

Hur gjorde du?

Hur tänkte du?

Fanns det någon som hjälpte dig? Vem och hur?

Vilka personliga egenskaper/förmågor använde du?

Annat?

**NU**

Vad vill du lyckas med i dagsläget?

Hur ska du göra?

Vem ska du be om hjälp?

Hur ska du tänka?

Vilka egenskaper och förmågor ska du använda för att lyckas?

När ska du ha lyckats?

Annat?

Det är mycket viktigt att detta dokument används som ett levande dokument, att den följs upp och utvärderas.

Gick det inte bra? Varför? Vad kan man göra annorlunda? Revidera och gör om. Gick det bra?

Gör en ny.

