**Vidensmotivation**

Hvilke interesser har du?

|  |
| --- |
|  |

Interesserer du dig for det, der sker omkring dig? Ser du nyheder?

|  |
| --- |
|  |

Hvad kan få dig til at blive glad i hverdagen?

|  |
| --- |
|  |

Hvordan hænger din skole sammen med din fritid?

|  |
| --- |
|  |

Hvad gør du, hvis du ikke synes, det er interessant, det du skal lave?

|  |
| --- |
|  |

**Referat**

|  |
| --- |
| Benspænd * I forhold til Mål for forløbet
* I forhold til aftalte handlinger
 |

**Præstationsmotivation**

Er det vigtigt for dig at være en af de bedste på holdet?

|  |
| --- |
|  |

Er det vigtigt, at andre ser, hvad du kan?

|  |
| --- |
|  |

Føler du dig presset indimellem? Presser du dig selv?

|  |
| --- |
|  |

Hvornår mister du lysten til at lave et godt produkt?

|  |
| --- |
|  |

Udfordring: Kan fremme frygt for at fejle, præstationsangst, hvis den står alene

Lader du indimellem være med at gøre noget, fordi du er bange for at fejle?

|  |
| --- |
|  |

**Referat**

|  |
| --- |
| Benspænd * I forhold til Mål for forløbet
* I forhold til aftalte handlinger
 |

**Mestringsmotivation**

Hvornår har du sidst oplevet, at du er blevet bedre til noget?

|  |
| --- |
|  |

Når du starter på en opgave, regner du så med at det lykkes?

|  |
| --- |
|  |

Hvad gør du, når der kommer noget i vejen?

|  |
| --- |
|  |

Hvem skal se, at du har nået dit mål?

|  |
| --- |
|  |

Hvordan vil du fejre det?

|  |
| --- |
|  |

**Referat**

|  |
| --- |
| Benspænd * I forhold til Mål for forløbet
* I forhold til aftalte handlinger
 |

**Nødvendighedsmotivation**

Hvad er andres forventninger til dig?

|  |
| --- |
|  |

Føler du, at du kan leve op til det?

|  |
| --- |
|  |

Hvad er du nødt til?

|  |
| --- |
|  |

Hvordan hænger dine egne ønsker sammen med de andres forventninger?

|  |
| --- |
|  |

Hvad gør du, når du skal noget, du ikke selv synes er vigtigt?

|  |
| --- |
|  |

Der er en teori om, at hvis man kun gør noget, fordi man skal det/fordi andre siger det, så vil der være lav udholdenhed i forhold til modstand og udfordringer. Hvad tænker du om det?

**Referat**

|  |
| --- |
| Benspænd * I forhold til Mål for forløbet
* I forhold til aftalte handlinger
 |

**Praksismotivation**

Kan du bedst lide at gøre ting eller snakke/læse om ting?

|  |
| --- |
|  |

Hvordan kan du bedst lide at lære?

|  |
| --- |
|  |

Hvor vigtigt er det for dig, at der er sammenhæng mellem det, du gør, og det du skal lære?

|  |
| --- |
|  |

Hvad gør du, hvis du ikke kan se meningen i det, du skal lave?

|  |
| --- |
|  |

**Referat**

|  |
| --- |
| Benspænd * I forhold til Mål for forløbet
* I forhold til aftalte handlinger
 |

**Relationsmotivation**

Hvordan har du det med at starte op på noget nyt?

|  |
| --- |
|  |

Hvad er vigtigt, når du skal møde nye mennesker? Hvad er svært?

|  |
| --- |
|  |

Hvad skal der til for, at du trives i et fællesskab?

|  |
| --- |
|  |

Hvad kan du selv gøre for at blive en del af et godt fællesskab?

|  |
| --- |
|  |

Hvad er vigtigst for dig – det faglige eller det sociale?

|  |
| --- |
|  |

Relationsmotivation kan ikke stå alene.

**Referat**

|  |
| --- |
| Benspænd * I forhold til Mål for forløbet
* I forhold til aftalte handlinger
 |

**Retningsmotivation**

Har du et mål? Hvad vil du bruge målet til?

|  |
| --- |
|  |

Hvor sikker er du – procent? Hvad skal der til for at du bliver mere sikker?

|  |
| --- |
|  |

Hvor langt er du fra målet? Hvad er dit næste skridt? Hvad kan stå i vejen?

|  |
| --- |
|  |

Hvem vil du gerne være? Hvordan vil det påvirke dit liv – på vejen og når du er der?

|  |
| --- |
|  |

Er dit mål realistisk i forhold til dine forudsætninger?

|  |
| --- |
|  |

**Referat**

|  |
| --- |
| Benspænd * I forhold til Mål for forløbet
* I forhold til aftalte handlinger
 |