

EVALUERING AV EGEN MOTIVASJON

Evaluer din egen motivasjon ved hjelp av de fem motivasjonsbyggerne verdi, mestring, valgfrihet, mål og relasjoner.

Dette skjemaet gjelder for (velg én):	<input type="checkbox"/> Ett fag	Navn på fag eller utdanning:	
	<input type="checkbox"/> Hele utdanningen		

Oppfylt i svært liten grad **1 2 3 4 5** Oppfylt i svært høy grad

MOTIVASJONS-BYGGER	FORKLARING	MIN VURDERING	EKSEMPLER PÅ HVA JEG KAN ELLER BØR GJØRE FOR Å FORBEDRE DETTE ASPEKTET VED MOTIVASJONEN MIN
V ERDI	<ul style="list-style-type: none">Jeg ser klare fordeler med faget(ene) og opplever de(t) som relevant.Jeg synes det du lærer er interessant.		
M ESTRING	<ul style="list-style-type: none">Jeg opplever mye mestring. Jeg forstår stort sett det jeg skal lære og jeg utvikler meg som person.Faget(ene) er passe utfordrende for meg. Ikke for enkelt, men heller ikke for vanskelig.		
V ALGFRIHET	<ul style="list-style-type: none">Jeg opplever at jeg selv er ansvarlig for hvor godt jeg gjør det.Jeg har stor valgfrihet når det gjelder hvordan jeg jobber.		
M ÅL	<ul style="list-style-type: none">Jeg har et overordnet mål som jeg jobber mot.Jeg setter meg ofte små mål når jeg studerer på egenhånd.		
R ELASJONER	<ul style="list-style-type: none">Jeg trives godt.Jeg har andre jeg kan samarbeide med.		