**Spørgekort til at træne arbejdet med målsætninger i hverdagen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hvad er din drøm? | Hvilket resultat vil du gerne opnå indenfor de næste 10 år? | Er der en særlig præstation du ville blive stolt af, hvis du opnåede det? | Hvis den kommende periode går dårligere end ventet, hvilke mål burde du så stadig opnå? |
| Hvilke færdigheder vil du gerne mestre? | Hvad er du særligt motiveret af til træning? | Hvad bliver du særligt motiveret af til træning? | Sætter du tit for høje eller lave mål til dig selv? |
| Hvis du skulle vælge et mål at arbejde med til hverdag, hvad skulle det så være? Og hvorfor? | Hvilke uddannelsesmæssige tekniske og/eller mentale procesmål har du arbejdet med tidligere? | Hvilke uddannelsesmæssige tekniske og/eller mentale procesmål vil være mest spændende at arbejde med for dig? | Hvad kan du gøre for at minde dig selv om dine mål i det daglige og til stævner? |