

Nr. 2: Evaluering af egen indsats

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Denne selvevaluering er kun for dig selv og dine øjne. Meningen er, at du skal blive mere opmærksom på din egen indsats samt på, hvad du eventuelt kan gøre anderledes eller forbedre.

1 = helt uenig 2 = uenig 3 = midtmellem 4 = enig 5 = helt enig 0 = ved ikke

1.

Mit generelle bidrag til kursUSDagen har været tilfredsstillende.

Kommentarer:

2.

Jeg har taget min del af ansvaret for egen indlæring.

Kommentarer:

3.

Jeg har lyttet opmærksomt og koncentreret til underviser/alle.

Kommentarer:

4.

Jeg er indforstået med, at det er vigtigt at lave mit hjemmearbejde.

Kommentarer:



5. Jeg gør generelt mit bedste for at få så meget som muligt ud af forløbet.

Kommentarer:

6. Hvad har jeg lært i dag? Hvad tager jeg med mig? (Skriv minimum tre ting – gerne flere).

Kommentarer:

FORMÅLET MED ØVELSEN

Formålet er, at du lærer hele tiden selv at kunne evaluere din egen udvikling. Det vigtige inden for den metakognitive terapi er, at du bliver ved med at øve dig. Progression omfatter en løbende proces. Hvis man skal kunne ændre på resultatet, det vil sige opnå bedring, er man nødvendigvis nødt til at gøre det stykke arbejde, der skal til. Et arbejde, der løbende skal evalueres, justeres eller tilpasses, så det giver mening og derved øger chancerne for succes.

