

## Arbeidsark 2: Evaluering av egen innsats

Navn:

Dato:

Denne evalueringen er kun for deg selv og dine øyne. Meningen er at du skal bli mer oppmerksom på din egen innsats, samt på hva du eventuelt kan gjøre annerledes eller forbedre.

1=helt uenig 2=uenig 3=midt i mellom 4=enig 5=helt enig 0=vet ikke		
1.	Mitt bidrag til gruppemøtene har vært tilfredsstillende.	
Kommentarer:		
2.	Jeg har tatt min del av ansvaret for egen læring.	
Kommentarer:		
3.	Jeg har lyttet oppmerksomt og konsentrert til alle.	
Kommentarer:		
4.	Jeg vet at det er viktig å gjøre hjemmeoppgavene.	
Kommentarer:		
5.	Jeg gjør generelt mitt beste for å få så mye som mulig ut av behandlingen.	
Kommentarer:		

© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen  
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens

6.	Hva har jeg lært i dag? Hva tar jeg med meg? (Skriv minimum tre ting – gjerne flere).
Kommentarer:	

### **FORMÅLET MED ØVELSEN**

Formålet er at du jevnlig vurderer din egen utvikling. Det viktigste i metakognitiv terapi er at du fortsetter med å øve. Fremgang er en prosess som fortsetter hele resten av livet. Hvis du skal kunne oppnå og vedlikeholde bedring, er du nødt til å jobbe med dette 😊.