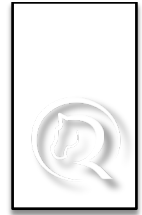


KONKURRANSEFORBEREDELSE



❖ Hensikten med konkurransen:

Harde mål (konkret):

Myke mål (følelse):

❖ Mine arbeidsoppgaver:

1:

2:

3:

❖ Fokuspunkter:

Før:

Underveis:

Etter:

- Mine forutsetninger for å lykkes:
- Jeg ønsker å føle meg:
- Jeg skal si til meg selv:
- Jeg hjelper meg selv best mulig ved å:
- Hva trigger meg positivt:
- Hva trigger meg negativt:
- Når ting ikke går som planlagt skal jeg:
- Menneskene rundt meg og deres oppgaver er:
- Jeg skal evaluere prestasjonen slik:
 - Om det gikk som ønsket:
 - Om det ikke gikk som ønsket: