



SAMLING DISTANSE – WORKSHOP DEL 2

GYLAND 24-25 JUNI 2023



HVA ER PRESTASJON?

HVA ER DINE SUKSESSKRITERIER?





> 3%

HVERDAG VS KONKURRANSE



*Om du vil bli tatt seriøst,
må du først ta deg selv seriøst!*

MÅL
= PROSJEKT



MITT PROSJEKT



- ❖ Hva ønsker jeg å oppnå?
 - ❖ Hvorfor er det viktig for meg?
 - ❖ Hvordan ønsker jeg å oppnå dette?
 - ❖ Hvilke egenskaper har jeg som vil støtte meg?
 - ❖ Hva er mine suksesskriterier?
 - ❖ Hva vil det kreve av meg?
- Hva er mitt utgangspunkt?
 - Hva trenger jeg å lære meg?
 - Hvordan vet jeg at jeg er på riktig vei?
 - Hvilke utfordringer kan jeg forvente?
 - Hvordan skal jeg forholde meg til det?
 - Hvem trenger jeg i mitt team?
 - Hva trenger jeg av dem?



VALG I HVERDAGEN





DET ER I HVERDAGEN DU BYGGER

SELVTILLIT

JOB BEN

MESTRING

EVALUERING

STØTTE



*Om du tror du kan
eller tror du ikke kan,
har du mest sannsynlig rett!*



HVEM ER DU PÅ DITT BESTE?

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:

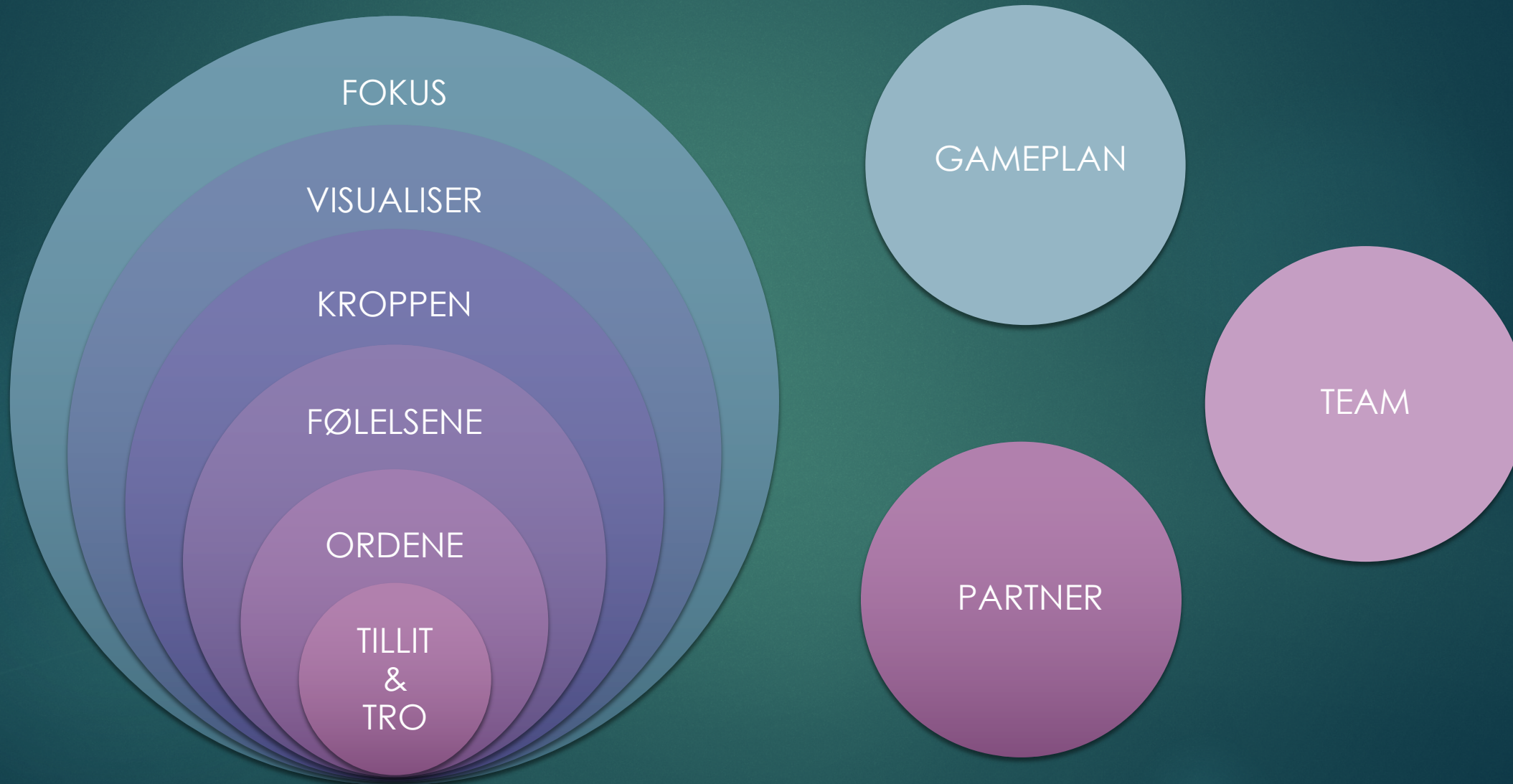
➤ Om det ikke gikk som ønsket:



FORBEREDELSENE OPPSUMMERT

GAMEPLAN

KONKURRANSEDAGEN



PRESTASJONSANGST



- ❖ DITT HVORFOR
- ❖ DINE SUKSESSKRITERIER
- ❖ DIN KOMPETANSE
- ❖ DINE FORBEREDELSE
- ❖ DINE OPPGAVER
- ❖ DITT FOKUS
- ❖ DIN PUST
- ❖ DIN HEST





«JEG ER HELDIG SOM FÅR
MULIGHETEN TIL Å GJØRE
DET JEG ELSKER, SAMMEN
MED MIN BESTE VENN!

-JEG GLEDER MEG!»

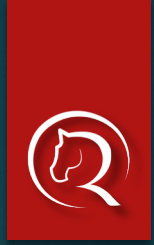




SUKSESSOPPSKRIFTEN:

1. DEDIKERT
2. MODIG
3. NYSGJERRIG

+ HA DET GØY!



@RYTTERMENTALITET
SPØRSMÅL

ISELIN KVAALE
952 01 696
ISELIN.KVAALE@ICLUD.COM