

KONKURRANSEFORBEREDELSE



❖ Hensikten med konkurransen:

Harde mål (konkret):

Myke mål (verdi):

❖ 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: