



Självreflektion Självledarskap – att leda sig själv fortsättning

Datum: 2023-03-23

Namn: Ivan Catalano

Instruktion: Skriv ditt svar på varje fråga i respektive ruta. Max antal ord för alla tre frågor är 1000 ord.

Tänk på följande då du gör denna uppgift:

- Använd och hänvisa till kursmaterial i kursen.
- För att du ska kunna göra denna uppgift måste du ha använt och tränat på de metoder som du studerat i kursen.
- Du ska kunna redogöra för ditt nuläge gällande metoder för hur du motiverar dig själv samt metoder för hur du utvecklar attityder vid kursens start jämfört med ditt nya läge vid kursens slut.

1. Redogör för de metoder som gåtts igenom och som du arbetat med under kursen.

Motivation och reflektion för att hitta värderingar, självkänsla och medveten.

2. Redogör för hur du har tillämpat metoder för att sätta och arbeta mot mål i dina studier och i anskaffningen av LIA-plats.

3. Redogör för hur du har tillämpat metoder för att skapa beteenden som ökar förmågan till självledarskap i dina studier och i anskaffningen av LIA-plats.

2. Jag motiverar mig själv att nå några av de mål jag har. Jag säger till mig själv att: "Om jag är mer beslutsam i att ta itu med utbildning är det mer konstant. Jag kommer att kunna lära mig mer och förmodligen ha kompetensen för ett bättre betalt jobb i framtiden" Jag letar efter en LIA-plats som speglar mig i mina förmågor och mina önskningar och jag reflekterar hela tiden över om det är rätt väg. svaret jag ger är: "vägen är den korrekta tills du känner den inom dig".

3. Autopiloten har aldrig varit särskilt närvarande i mig. Jag är en mycket omtänksam person. Min rationalitet är ibland för påträngande jämfört med mina känslor, men jag letar efter en balans.