



## Självreflektion- Självledarskap, grundkurs

Datum:

Namn:

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

**Tänk på detta 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.**

**2. Redogör för hur du har tillämpat metoder att motivera dig själv i denna kurs och i dina studier.**

**3. Redogör för hur du har tillämpat metoder för att utveckla attityder som leder till maximal utveckling under studietiden och i yrkeslivet.**