

**Fjerde øvelse i mission 2 – Motivationsfaktor**

1. **Stil dig selv disse spørgsmål, Luk øjnene efter hver spørgsmål og mærk efter:**

* Hvad vil det koste dig, hvis du vælger at holde fast i dine forhindringer og ikke får opfyldt din drøm?
* Hvordan vil det føles?
* Hvad vil du tænke?
* Hvad vil du gøre?
* Hvordan vil det påvirke din adfærd hvis du ikke får opfyldt din drøm?
* Hvad vil konsekvensen være om 1 år? Om 3 år?
* Hvad vil det betyde for dig følelsesmæssigt hvis du ikke kommer i mål?
* Hvilken påvirkning vil det have for din karriere?
* Hvad vil du tænke om dig selv som gammel, hvis du lever videre med disse forhindringer?

|  |
| --- |
| KOSTE - Skriv dine svar ned her  **Det vil koste mig nysgerrigheden i ikke at vide om det kunne lykkedes eller ej. Om jeg ville have det sjovt med at gøre det.**  **Jeg ville fortsætte som konstabel eller arbejde for en giver.**  **Konsekvensen vil være at jeg måske ikke har arbejde/lejlighed eller lign.**  **Det vil påvirke mine evner på et selvstændigt punkt men styrke nogle andre såsom overlevelse.** |

1. **Stil dig selv disse spørgsmål, Luk øjnene efter hver spørgsmål og mærk efter:**

* Hvad vil du kunne opnå nu og i fremtiden, hvis du overvinder dine forhindringer?
* Hvordan vil det føles?
* Hvad vil du tænke?
* Hvad vil du gøre?
* Hvordan vil det påvirke din adfærd hvis du får opfyldt din drøm?
* Hvad vil dine omgivelser få ud af det?
* Hvad vil du ellers være i stand til, hvis du giver slip på de gamle forhindringer og kommer i mål?
* Hvordan vil dit liv se ud om 1 år? 3 år? 10 år?
* Hvis du som 80 årig kunne se dig selv lykkes med dit mål, hvordan ville det være?

|  |
| --- |
| GIVE - Skriv dine svar ned her  **Opnå glæde ved at arbejde**  **Jeg ville vågne med spænding om hvordan det går min forretning**  **Det vil ikke påvirke mit adfærd andet end tidsmæssigt presset**  **Om 10 år – har jeg lejemål som jeg har en fast passiv indtægt i.** |

1. **Nu skal du finde frem til din primære motivationsfaktor som du skal skrive ned i dit PowerPoint template og aflevere på Moodle**

* Opsummér alle konsekvenserne fra ”Koste” og vælg hvilken af disse konsekvenser som er den største for dig?

|  |
| --- |
| Min største konsekvens, hvis jeg ikke får opfyldt min drøm er:  Ærgrelsen over ikke at vide hvordan det kunne have gået |

* Opsummér alle de positive konsekvenser fra ”Give” og vælg hvilken af disse konsekvenser som er den vigtigste for dig?

|  |
| --- |
| Min største positive konsekvens, når jeg får opfyldt min drøm er:  Set hvad jeg egentlig duede til. Er jeg en selvstændig person? |

Disse 2 konsekvenser er dine motivationsfaktorer som du skal skrive ind og aflevere i dit PowerPoint på Moodle under Mission 2.