



LÆRINGSKORT

Toppræstationsmønster



Toppræstationsmønster:

Toppræstationsmønster er et redskab, som anvendes til personlig udvikling eller til teamudvikling.

Toppræstationsmønstret klarlægger dit personlige toppræstationsmønster, så du har mulighed for bevidst at påvirke din dagligdag og derved styrke dine præstationer.

Lokalitet:

Ude, kan gøres inde.

Deltagere:

Op til 10 deltagere.

Tidsforbrug:

Vejledende – 300 minutter.

Kontakt:

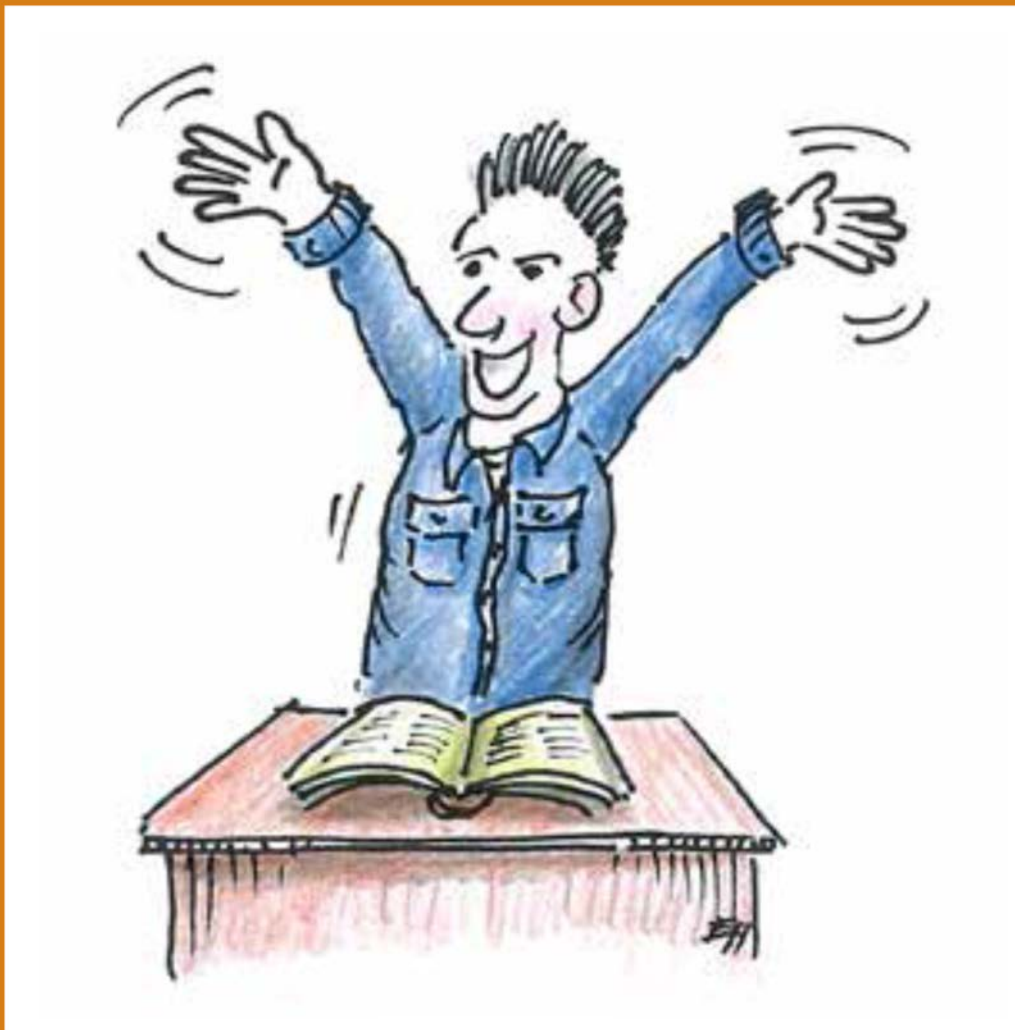
**Randers Ungdomsskole
Grejbanken**

Nyholsvej 12
8930 Randers NØ

Tel.: 8711 8080

Mobil: 4043 5540

grejbanken@randers.dk



Materialeliste:

- Papir
- Skriveredskaber.

LÆRINGSKORT

Toppræstationsmønster

Sådan gør du

- Placér deltagerne hver for sig eller i teams.
- Deltagerne skal nu tænke på nogle af deres største succesoplevelser. Det er ligegyldigt, om det er arbejde, forhold, studier, familie e.l. Det vigtige er, at det er oplevelser, hvor man følte, at her gik tingene specielt godt, her gjorde man en forskel – en oplevelse man virkelig er stolt af.
- Deltageren vælger to af disse oplevelser og skriver omhyggeligt hver enkelt ned, som en fortælling i nutid.

Du skal ud over at fortælle selve handlingen også beskrive højdepunkterne, eksempelvis gennem:

- Dine tanker.
- Dine forberedelser.
- Dine relationer til andre mennesker.
- Din takling af modstand.
- Din belønning – det, der kom ud af succesoplevelsen.
- Dine følelser i forløbet.

Når du har skrevet historierne, skal du se dem igennem for at finde et sammenfaldende mønster. Du vil opdage, at der ofte er stor sammenhæng mellem dine toppræstationer og din adfærd.

Når du har skrevet dit helt eget toppræstationsmønster, har du mulighed for bevidst at påvirke din dagligdag og derigennem opnå større succes.

Tips og gode idéer

- Sørg for at bruge din viden aktivt hver gang du skal tage et valg i din dagligdag.



Mere information

www.randersungdomsskole.dk

www.grejbanken.dk