

HVORDAN TÆNKER DU OM DIN LÆRING?

Tror du på, at du kan udvikle dig og blive bedre med den rette tid og øvelse? Eller tror du, at dine medfødte evner ikke helt rækker?

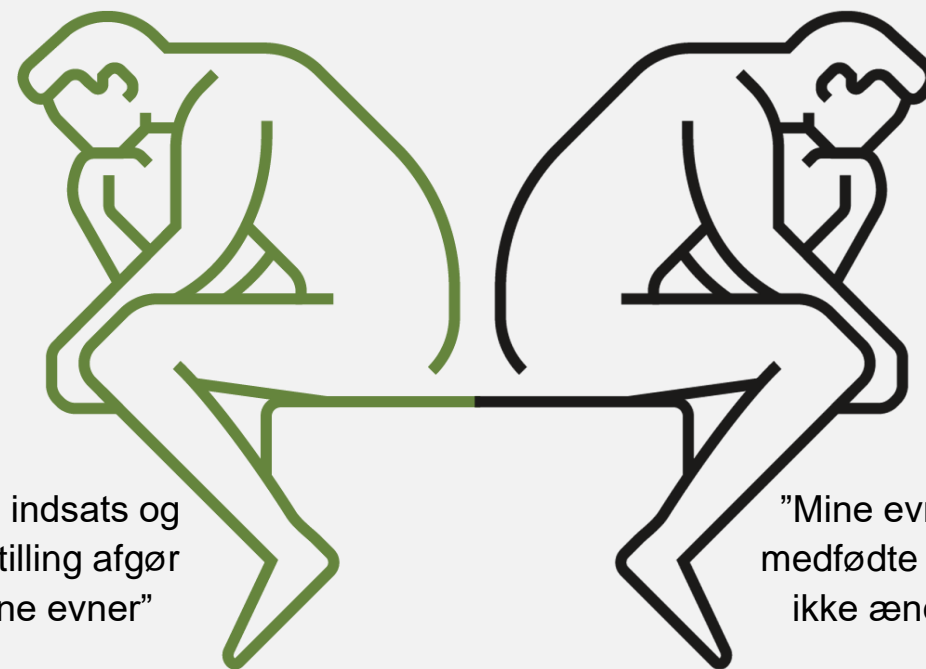
Den måde du tænker om dit studie og din egen udvikling og læring, har stor betydning for din trivsel og dit faglige udbytte af studiet. Hvis du tror på, at du kan udvikle dig og med indsats blive bedre, vil du lære mere, lettere komme i mål med dine ambitioner og udvikle dine evner og kompetencer hurtigere.

Vi ved, at det kan være en udfordring at holde fast i troen på, at man kan udvikle sig og lære – så vi har samlet **3 tips til at dyrke troen på din udvikling.**

Hvordan tænker du mest?

"Når jeg fejler, har jeg mulighed for at udvikle mig"

"Når jeg fejler, har jeg nået grænsen for, hvad jeg kan"



"Min indsats og indstilling afgør mine evner"

"Mine evner er medfødte og kan ikke ændres"

"Jeg kan lære at gøre hvad jeg vil"

"Enten kan jeg eller også kan jeg ikke"

DYRK TROEN PÅ DIN UDVIKLING

1 REFLEKTER

Tænk på de evner du allerede har opbygget, og hvordan du gjorde.

Vi er sjældent særlig gode til ting i begyndelsen, og vi forbedrer os gennem øvelse. Hold fokus på processen!

2 LÆR NYT

Udfordr dig selv til at lære nye ting – selvom det er svært.

Kun gennem udfordring opbygger du nye evner. Hold øje med dine fremskridt – du bliver nemlig bedre over tid.

3 "IKKE ENDNU"

Prøv og prøv igen. Øvelse gør mester.

I stedet for at stoppe ved "Jeg kan ikke" og som resultat give op, se på det som "Jeg kan ikke *endnu*" og prøv igen. Jo mere du øver dig, des bedre bliver du til det du øver dig på – også selvom du ikke kunne i begyndelsen.