

ÖVNING: POÄNG I LIVETS UNIVERSITET

Exempel, se nästa sida för övningen.

1. HÄNDELSE/ERFARENHETER I LIVET (positiva som negativa)

Skriv ner 5-10 händelser, eller fler, som du varit med om.

Till exempel:

- Jag har bott utomlands
- Jag växte upp med en alkoholiserad/missbrukande förälder
- Jag har fött barn/har barn
- Jag blev mobbad i skolan
- En nära person till mig har gått bort
- Jag har startat eget företag
- Gått klart universitetet
- Jag sportade mycket som liten
- Satt i elevrådet i skolan
- Blev utnämnd till "klassens kompis"
- Gått lumpen
- Hade en jättejobbig chef
- Vuxit upp som ensam barn
- Vuxit upp med många syskon
- Vi hade ont om pengar när jag växte upp
- Jag växte upp med en sträng förälder

2. FÄRDIGHETER, FÖRMÅGOR & KOMPETENSER SOM DU FICK TACK VARE HÄNDELSEN.

Skriv ner vad du lärde dig, samt hur du vuxit som människa, tack vare erfarenheten.

Exempel kopplat till att ha bott utomlands:

1. Självtändighet
2. Jag kan anpassa mig till en ny kultur
3. Klarar jobbiga situationer
4. Förmåga att lösa oväntade program

Exempel kopplat till att ha vuxit upp med en alkoholiserad/missbrukande förälder:

1. Utvecklat en fingertoppskänsla för stämningar och andra människors sinnelag
2. Förmåga att utveckla strategier för att kunna hantera jobbiga situationer
3. Empati och förståelse för andra
4. Ödmjukhet för att andra inte alltid har det så lätt

3. MOTSVARANDE KURS ELLER UTBILDNING

Skriv ner vilken/vilka kurser du hade behövt att gå för att tillgodogöra dig kompetensen, förmågan och färdigheten.

Exempel kopplat till att ha bott utomlands:

1. Självtändighet i praktiken 20 poäng
2. Att leda sig själv och andra i olika kulturer 50 poäng
3. Problemlösning utanför komfortzonen 20 poäng
4. Stresshantering 30 poäng

Exempel kopplat till att ha vuxit upp med en alkoholiserad/missbrukande förälder:

1. Relationsbyggande 40 poäng
2. Stresshantering och problemlösning 30 poäng
3. Driv att skapa positiv förändring 25 poäng
4. Empati och förståelse för andra 20 poäng

ÖVNING: POÄNG I LIVETS UNIVERSITET

1. HÄNDELSER/ERFARENHETER I LIVET (positiva som negativa)

**Skriv ner dina egna
händelser/erfarenheter:**

- [illegible]

2. FÄRDIGHETER, FÖRMÅGOR & KOMPETENSER SOM DU FICK TACK VARE HÄNDELSEN.

Skriv ner vad du lärde dig - de färdigheter, förmågor och kompetenser du fått.

- [illegible]

3. MOTSVARANDE KURS ELLER UTBILDNING

Skriv ner vilken/vilka kurser du hade behövt att gå för att tillgodogöra dig kompetensen, förmågan och färdigheten.

- [illegible]