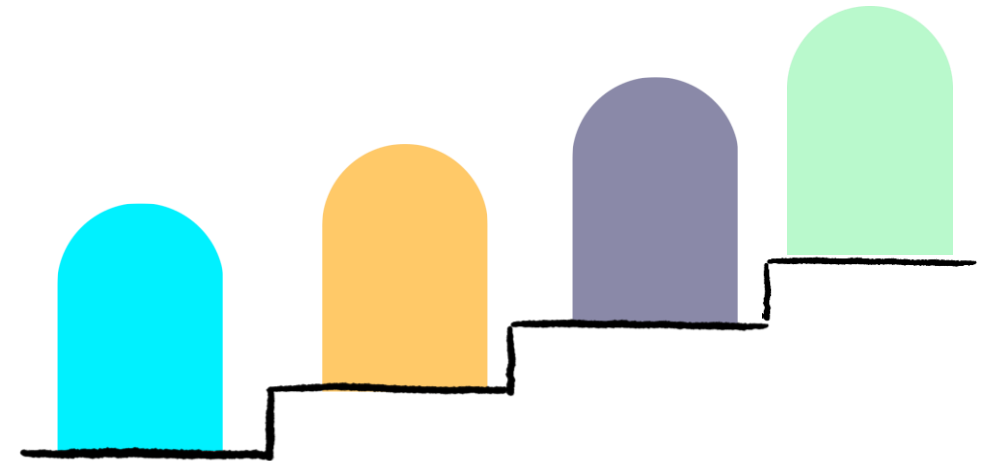


Oppgave i arbeidshverdagen

Registrer 3 ganger du regulerer deg i løpet av arbeidsuken.

- > Hva gjør du konkret av handlinger?
- > Hvordan merker du forskjell etter du har regulert deg?
 - > Tanker?
 - > Følelser?
 - > Kroppslige reaksjoner?
 - > Handlinger?



Spørsmål til innsjekk

- > Hvordan gikk det å gjennomføre oppgaven?
- > Hva var utfordrende?
- > Er det noe spesielt du ble oppmerksom på?

