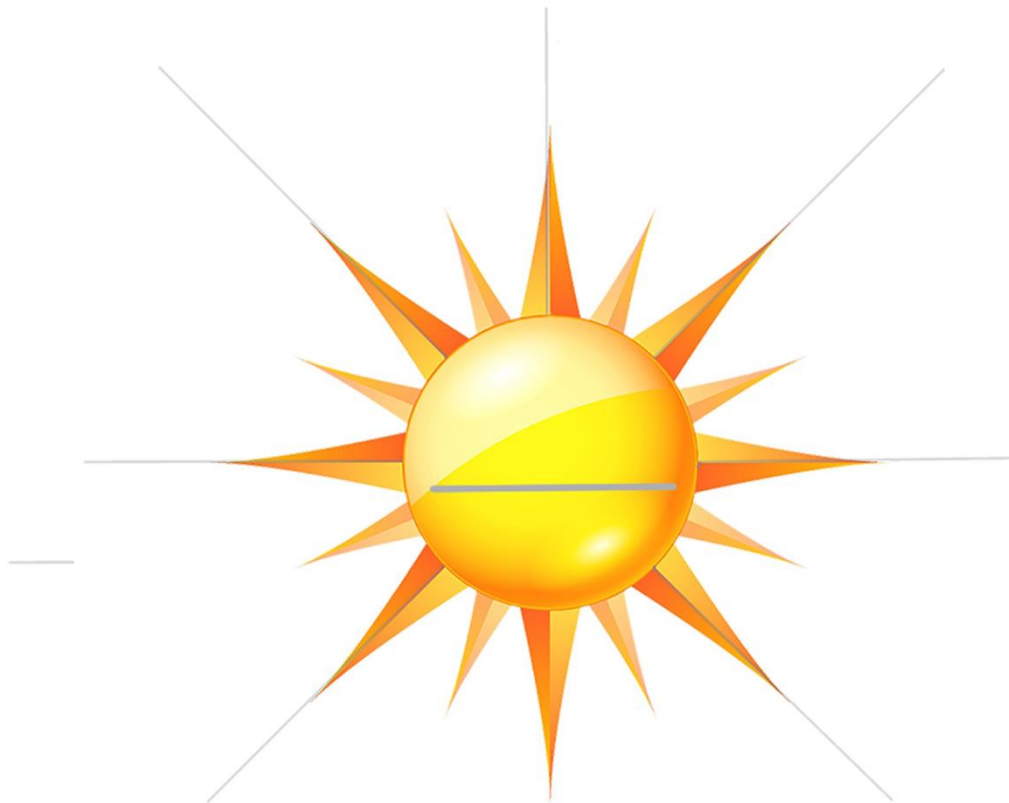


# Pedagogisk sol



## **Øvelse:**

Skriv følgende setning inn i sola:

**Fra dette kurset ønsker/forventer jeg å ta med meg.....**

**-fokuser på hva du ønsker å få og hva du selv vil jobbe med**

Fullfør setningen i sola slik at du får 5-7 fullstendige setninger.

Øv opp selvinnsikt og bevissthet

Reflekter over de ulike fasene i mestringsprosessen, hvor er du nå?

**Figur 1. Mestringsprosessen.**  
(Videreudviklet efter Vifladt og Hopen, 2002).

