

MÅLKORT

Hvordan kunne jeg godt tænke mig at reagere i og tænke om en eksamenssituation? (Positivt og realistisk!)

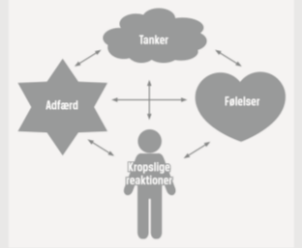
Hvad kan jeg gøre for at komme nærmere det ønskede scenarie? (Konkret og målbart!)

MOTIVATIONSKORT

Hvad vinder jeg ved at ændre mine tanker og min adfærd omkring eksamen?

Hvad koster det mig, hvis jeg ikke ændrer tanker og adfærd?

DEN KOGNITIVE ADFÆRDSMODEL (KAT-MODELLEN)

	TANKER: • • • •	
ADFÆRD: • • • •	 <p>The diagram illustrates the KAT model. At the center is a stick figure labeled 'Kropslige reaktioner'. Above it is a cloud labeled 'Tanker'. To the left is a star labeled 'Adfærd'. To the right is a heart labeled 'Følelser'. Arrows point from 'Tanker' to 'Adfærd', 'Tanker' to 'Følelser', and 'Følelser' to 'Adfærd'. A double-headed arrow connects 'Adfærd' and 'Følelser'. A vertical double-headed arrow connects 'Tanker' and 'Kropslige reaktioner'. A horizontal double-headed arrow connects 'Adfærd' and 'Kropslige reaktioner'. A vertical double-headed arrow connects 'Følelser' and 'Kropslige reaktioner'.</p>	FØLELSER: • • • •
	KROPSLIGE REAKTIONER: • • • •	

EVT. ØVRIGE NOTER: