



LOGBOG

Upgrade

NAVN: _____

De syv karaktertræk



- Selvkontrol
- Engagement
- Vedholdenhed
- Social intelligens
- Taknemmelighed
- Optimisme
- Nysgerrighed



Introduktion til din Logbog

HVAD SKAL DU BRUGE DIN LOGBOG TIL?

- På 'Upgrade'-turboforløbet arbejder vi sammen hårdt for at forbedre og styrke de personlige kompetencer, du skal bruge for at gennemføre en uddannelse.
- Denne bog er din personlige bog, som skal hjælpe dig med at udvikle dine personlige kompetencer.
- I bogen er der en daglig log-side, som du kan bruge til at skrive dine tanker, sejre og refleksioner i løbet af dagen. Der er en side for hver dag. Skriv fx hvis du lærer noget helt nyt eller opdager, at du er blevet god til noget, som før var svært!
- I logbogen er der også 6 skemaer, som du skal bruge til at evaluere din egen indsats og læring i løbet af turboforløbet. Det er vigtigt, at du er helt ærlig, når du udfylder testen. For på den måde lærer du mest om dig selv.
- Du skal evaluere en gang om ugen, og efter hver evaluering skal du gennemgå svarene med din vejleder. Bagefter sætter I sammen de mål, du skal arbejde for at opnå i den kommende uge.
- Bare rolig: Din vejleder vil fortælle dig mere om, hvordan du bruger logbogen.

Kompetenceudvikling

VEDHOLDENHED	1 - 10
Jeg kommer hver dag – og til tiden	
Jeg er fokuseret på at nå mine mål	
Jeg bliver ved, selv når jeg møder modgang	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
ENGAGEMENT	1 - 10
Jeg deltager aktivt i undervisningen	
Jeg overholder aftaler og tidsfrister	
Jeg er vant til at tage ansvar	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
TAKNEMMELIGHED	1 - 10
Jeg værdsætter de muligheder, jeg får	
Jeg viser min glæde, når der sker gode ting for mig	
Jeg siger tak til dem, som hjælper mig	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
OPTIMISME	1 - 10
Jeg tror på mig selv og mine evner	
Jeg fokuserer på de ting, der fungerer	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	

Mine mål for næste uge

Hvad er mine stærkeste kompetencer?

Hvilke kompetencer skal jeg forbedre?

Hvordan vil jeg træne disse kompetencer frem til næste evaluering?

Uge 2

Tirsdag

Kompetenceudvikling

VEDHOLDENHED	1 - 10
Jeg kommer hver dag – og til tiden	
Jeg er fokuseret på at nå mine mål	
Jeg bliver ved, selv når jeg møder modgang	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
ENGAGEMENT	1 - 10
Jeg deltager aktivt i undervisningen	
Jeg overholder aftaler og tidsfrister	
Jeg er vant til at tage ansvar	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
TAKNEMMELIGHED	1 - 10
Jeg værdsætter de muligheder, jeg får	
Jeg viser min glæde, når der sker gode ting for mig	
Jeg siger tak til dem, som hjælper mig	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
OPTIMISME	1 - 10
Jeg tror på mig selv og mine evner	
Jeg fokuserer på de ting, der fungerer	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	

Mine mål for næste uge

Hvad er mine stærkeste kompetencer?

Hvilke kompetencer skal jeg forbedre?

Hvordan vil jeg træne disse kompetencer frem til næste evaluering?

Uge 3

Kompetenceudvikling

VEDHOLDENHED	1 - 10
Jeg kommer hver dag – og til tiden	
Jeg er fokuseret på at nå mine mål	
Jeg bliver ved, selv når jeg møder modgang	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
ENGAGEMENT	1 - 10
Jeg deltager aktivt i undervisningen	
Jeg overholder aftaler og tidsfrister	
Jeg er vant til at tage ansvar	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
TAKNEMMELIGHED	1 - 10
Jeg værdsætter de muligheder, jeg får	
Jeg viser min glæde, når der sker gode ting for mig	
Jeg siger tak til dem, som hjælper mig	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
OPTIMISME	1 - 10
Jeg tror på mig selv og mine evner	
Jeg fokuserer på de ting, der fungerer	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	

Mine mål for næste uge

Hvad er mine stærkeste kompetencer?

Hvilke kompetencer skal jeg forbedre?

Hvordan vil jeg træne disse kompetencer frem til næste evaluering?

Uge 4

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Din opsamling på ugen

Kompetenceudvikling

Nedenfor og på næste side finder du 20 udsagn, som du skal overveje, hvordan passer på dig og dit arbejde her på holdet. Bedøm hvor godt udsagnet passer på en skala fra 1 til 10. Skriv svaret i kassen ud for udsagnet.

Når du har vurderet 2-3 udsagn, kommer du til en opsamling, som du skal udfylde sammen med en vejleder, når I taler om, hvordan ugen er gået.

Skala: 1 = Det er helt forkert 10 = Det er helt rigtigt

SELVKONTROL	1 - 10								
Jeg tænker mig om, før jeg handler									
Jeg kan give og modtage konstruktiv kritik									
Jeg gennemfører også opgaver, som ikke interesserer mig									
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)									
<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>	<input type="text" value="10"/>

SOCIAL INTELLIGENS	1 - 10								
Jeg er opmærksom på de signaler, jeg selv og andre udsender									
Jeg viser respekt for andres følelser og holdninger									
Jeg arbejder godt i grupper									
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)									
<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>	<input type="text" value="10"/>

NYSGERRIGHED	1 - 10								
Jeg stiller uddybende spørgsmål, hvis der er noget, jeg ikke forstår									
Jeg har mod på at afprøve nye ting									
Jeg har undersøgt mine muligheder og er parat til at vælge en uddannelse									
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)									
<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>	<input type="text" value="10"/>

Kompetenceudvikling

VEDHOLDENHED	1 - 10
Jeg kommer hver dag – og til tiden	
Jeg er fokuseret på at nå mine mål	
Jeg bliver ved, selv når jeg møder modgang	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
ENGAGEMENT	1 - 10
Jeg deltager aktivt i undervisningen	
Jeg overholder aftaler og tidsfrister	
Jeg er vant til at tage ansvar	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
TAKNEMMELIGHED	1 - 10
Jeg værdsætter de muligheder, jeg får	
Jeg viser min glæde, når der sker gode ting for mig	
Jeg siger tak til dem, som hjælper mig	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
OPTIMISME	1 - 10
Jeg tror på mig selv og mine evner	
Jeg fokuserer på de ting, der fungerer	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	

Mine mål for næste uge

Hvad er mine stærkeste kompetencer?

Hvilke kompetencer skal jeg forbedre?

Hvordan vil jeg træne disse kompetencer frem til næste evaluering?

Uge 5

Mandag

Tirsdag

Torsdag

Din opsamling på ugen

Kompetenceudvikling

Nedenfor og på næste side finder du 20 udsagn, som du skal overveje, hvordan passer på dig og dit arbejde her på holdet. Bedøm hvor godt udsagnet passer på en skala fra 1 til 10. Skriv svaret i kassen ud for udsagnet.

Når du har vurderet 2-3 udsagn, kommer du til en opsamling, som du skal udfylde sammen med en vejleder, når I taler om, hvordan ugen er gået.

Skala: 1 = Det er helt forkert 10 = Det er helt rigtigt

SELVKONTROL	1 - 10								
Jeg tænker mig om, før jeg handler									
Jeg kan give og modtage konstruktiv kritik									
Jeg gennemfører også opgaver, som ikke interesserer mig									
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)									
<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>	<input type="text" value="10"/>

SOCIAL INTELLIGENS	1 - 10								
Jeg er opmærksom på de signaler, jeg selv og andre udsender									
Jeg viser respekt for andres følelser og holdninger									
Jeg arbejder godt i grupper									
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)									
<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>	<input type="text" value="10"/>

NYSGERRIGHED	1 - 10								
Jeg stiller uddybende spørgsmål, hvis der er noget, jeg ikke forstår									
Jeg har mod på at afprøve nye ting									
Jeg har undersøgt mine muligheder og er parat til at vælge en uddannelse									
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)									
<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>	<input type="text" value="10"/>

Kompetenceudvikling

VEDHOLDENHED	1 - 10
Jeg kommer hver dag – og til tiden	
Jeg er fokuseret på at nå mine mål	
Jeg bliver ved, selv når jeg møder modgang	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
ENGAGEMENT	1 - 10
Jeg deltager aktivt i undervisningen	
Jeg overholder aftaler og tidsfrister	
Jeg er vant til at tage ansvar	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
TAKNEMMELIGHED	1 - 10
Jeg værdsætter de muligheder, jeg får	
Jeg viser min glæde, når der sker gode ting for mig	
Jeg siger tak til dem, som hjælper mig	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
OPTIMISME	1 - 10
Jeg tror på mig selv og mine evner	
Jeg fokuserer på de ting, der fungerer	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	

Mine mål for næste uge

Hvad er mine stærkeste kompetencer?

Hvilke kompetencer skal jeg forbedre?

Hvordan vil jeg træne disse kompetencer frem til næste evaluering?

Uge 6

Tirsdag

Torsdag

Fredag

Kompetenceudvikling

Nedenfor og på næste side finder du 20 udsagn, som du skal overveje, hvordan passer på dig og dit arbejde her på holdet. Bedøm hvor godt udsagnet passer på en skala fra 1 til 10. Skriv svaret i kassen ud for udsagnet.

Når du har vurderet 2-3 udsagn, kommer du til en opsamling, som du skal udfylde sammen med en vejleder, når I taler om, hvordan ugen er gået.

Skala: 1 = Det er helt forkert 10 = Det er helt rigtigt

SELVKONTROL	1 - 10
Jeg tænker mig om, før jeg handler	
Jeg kan give og modtage konstruktiv kritik	
Jeg gennemfører også opgaver, som ikke interesserer mig	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	

SOCIAL INTELLIGENS	1 - 10
Jeg er opmærksom på de signaler, jeg selv og andre udsender	
Jeg viser respekt for andres følelser og holdninger	
Jeg arbejder godt i grupper	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	

NYSGERRIGHED	1 - 10
Jeg stiller uddybende spørgsmål, hvis der er noget, jeg ikke forstår	
Jeg har mod på at afprøve nye ting	
Jeg har undersøgt mine muligheder og er parat til at vælge en uddannelse	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	

Kompetenceudvikling

VEDHOLDENHED	1 - 10
Jeg kommer hver dag – og til tiden	
Jeg er fokuseret på at nå mine mål	
Jeg bliver ved, selv når jeg møder modgang	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
ENGAGEMENT	1 - 10
Jeg deltager aktivt i undervisningen	
Jeg overholder aftaler og tidsfrister	
Jeg er vant til at tage ansvar	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
TAKNEMMELIGHED	1 - 10
Jeg værdsætter de muligheder, jeg får	
Jeg viser min glæde, når der sker gode ting for mig	
Jeg siger tak til dem, som hjælper mig	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	
OPTIMISME	1 - 10
Jeg tror på mig selv og mine evner	
Jeg fokuserer på de ting, der fungerer	
Opsamling (Udfyldes sammen med en vejleder)	
<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="6"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="10"/>	

Mine mål for næste uge

Hvad er mine stærkeste kompetencer?

Hvilke kompetencer skal jeg forbedre?

Hvordan vil jeg træne disse kompetencer frem til næste evaluering?

