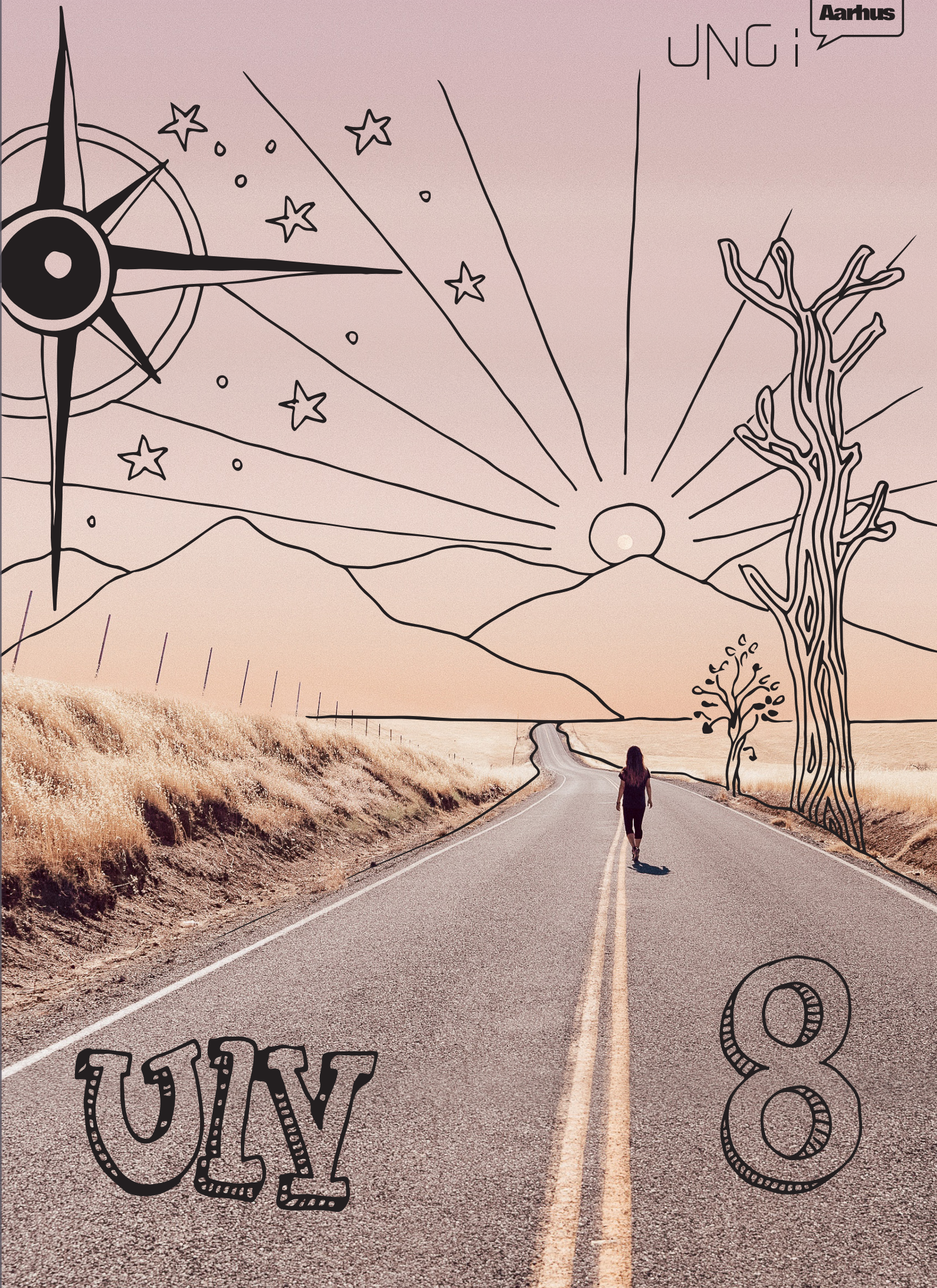


UNGi



ULY

8



Bogen er udviklet af UngiAarhus Ungdomsskolen Syd i tæt samarbejde med ULV underviserne

Mentaliseringsteori er hentet fra Mentaliseringsguiden af Janne Østergaard Hagelquist

Vitaliseringsmodel med inspiration fra Jan Tønnesvang

Målsætningsværktøjer er hentet fra Tilværelsespsykologien af Preben Bertelsen

Tegninger af Trine Schjødt Kjær Hansen
Fotos er fra Unsplash.com

INDHOLDSFORTEGNELSE

Mine drømme for fremtiden	5
Min temperatur	7
Netværk før Camp	18
Netværk efter Camp	19
Mål og S.M.A.R.T.	22
UPV (UddannelsesParathedsvurdering)	35
Vitaliseringsmodellen	36
Kompasretninger	38
Notater	40

Navn:

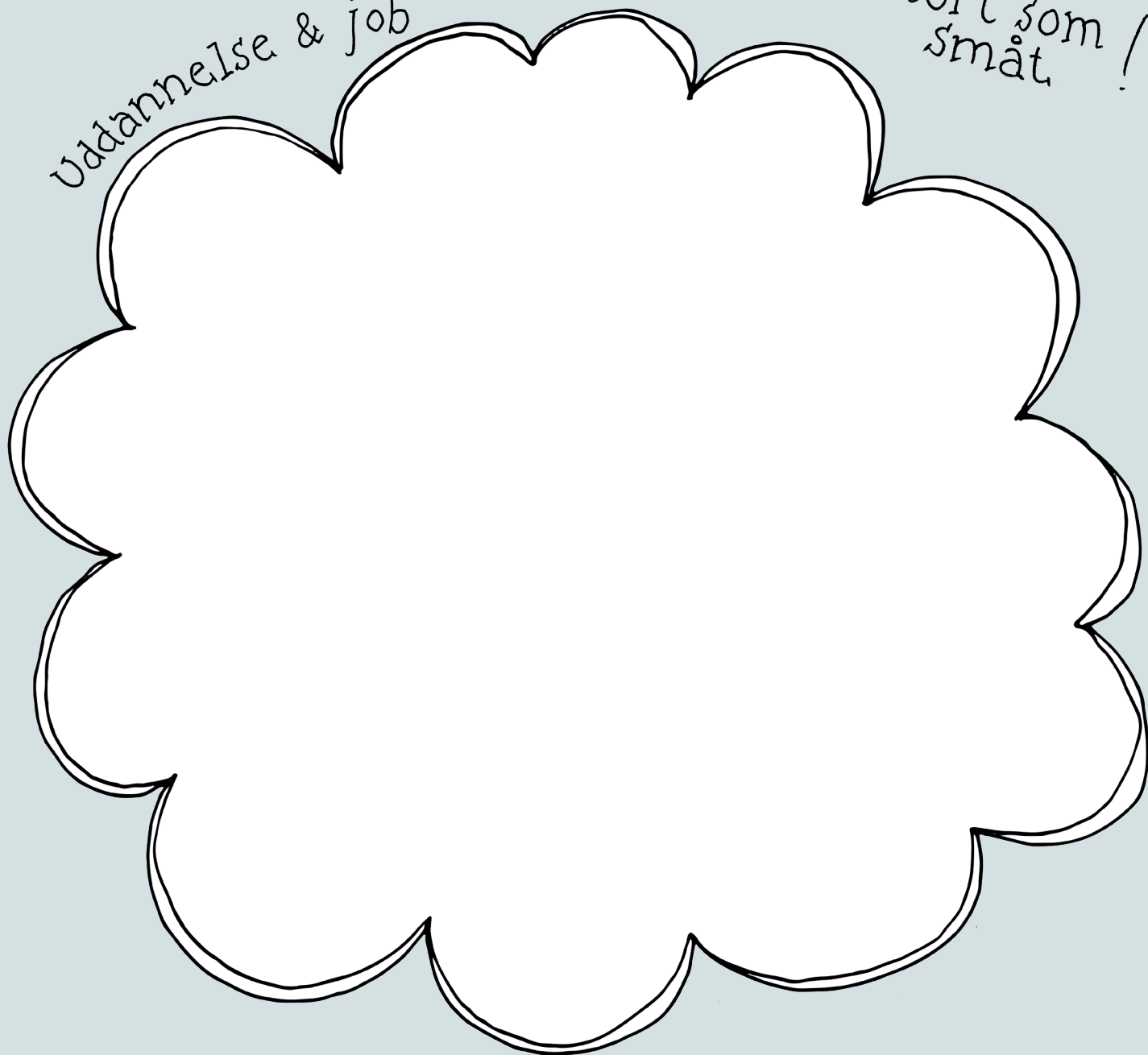
Klasse:



mine
drømme
for **FREMTIDEN**

Uddannelse & job

*Stort som /
småt*



Fritid

Familie & venner

airtemperatur

dato: _____



Humør



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

mindre godt

super godt

Skole



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

mindre godt

super godt

Fag



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

mindre godt

super godt

Familie



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

mindre godt

super godt

Vänner



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

mindre godt

super godt

fritid



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

mindre godt

super godt

airtemperatur

dato: _____



Humør



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Skole



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Fag



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

familie



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Venner



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

fritid



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Air temperature



A horizontal row of 10 square boxes, each containing a digit from 1 to 10 in order from left to right.

mindre godt

super goat

A horizontal row of ten square boxes, each containing a number from 1 to 10 in order from left to right.

mindre godt

super gods

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

mindre godt

Super godt

Mindre godt

super godt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

mindre godt

super godt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

mindre godt

super god t

airtemperatur

dato: _____



Humør



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Skole



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Fag



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

familie



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Vänner



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

fritid



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Temperatur

dato: _____



Humør



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Skole



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Fag



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Familie



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Venner



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Fritid



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

airtemperatur

dato: _____



Humør



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Skole



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Fag



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

familie



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Venner



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

fritid



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Emotemperatør

dato: _____



Humør



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Skole



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Fag



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Familie



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Venner



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Fritid



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

airtemperatur

dato: _____



Humør



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Skole



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Fag



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

familie



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Venner



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

fritid



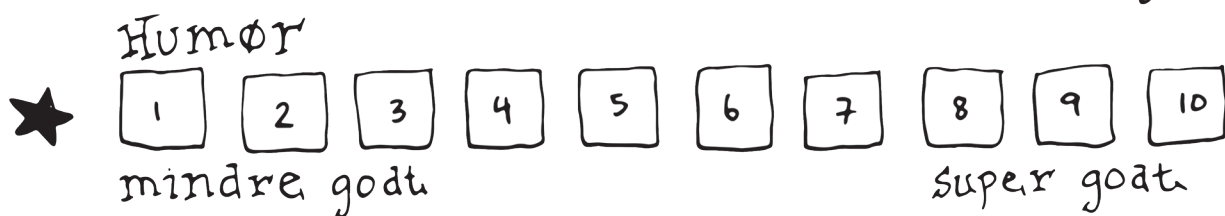
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

date: _____

Air temperature



★ Skole

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt super godt

★ Fag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

familie
 ★ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 mindre godt større godt

Vanner
 ★

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 mindre godt super godt

★ fritid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Side 15

airtemperatur

dato: _____



Humør



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Skole



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Fag



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

familie



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

Venner



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mindre godt

super godt

fritid



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

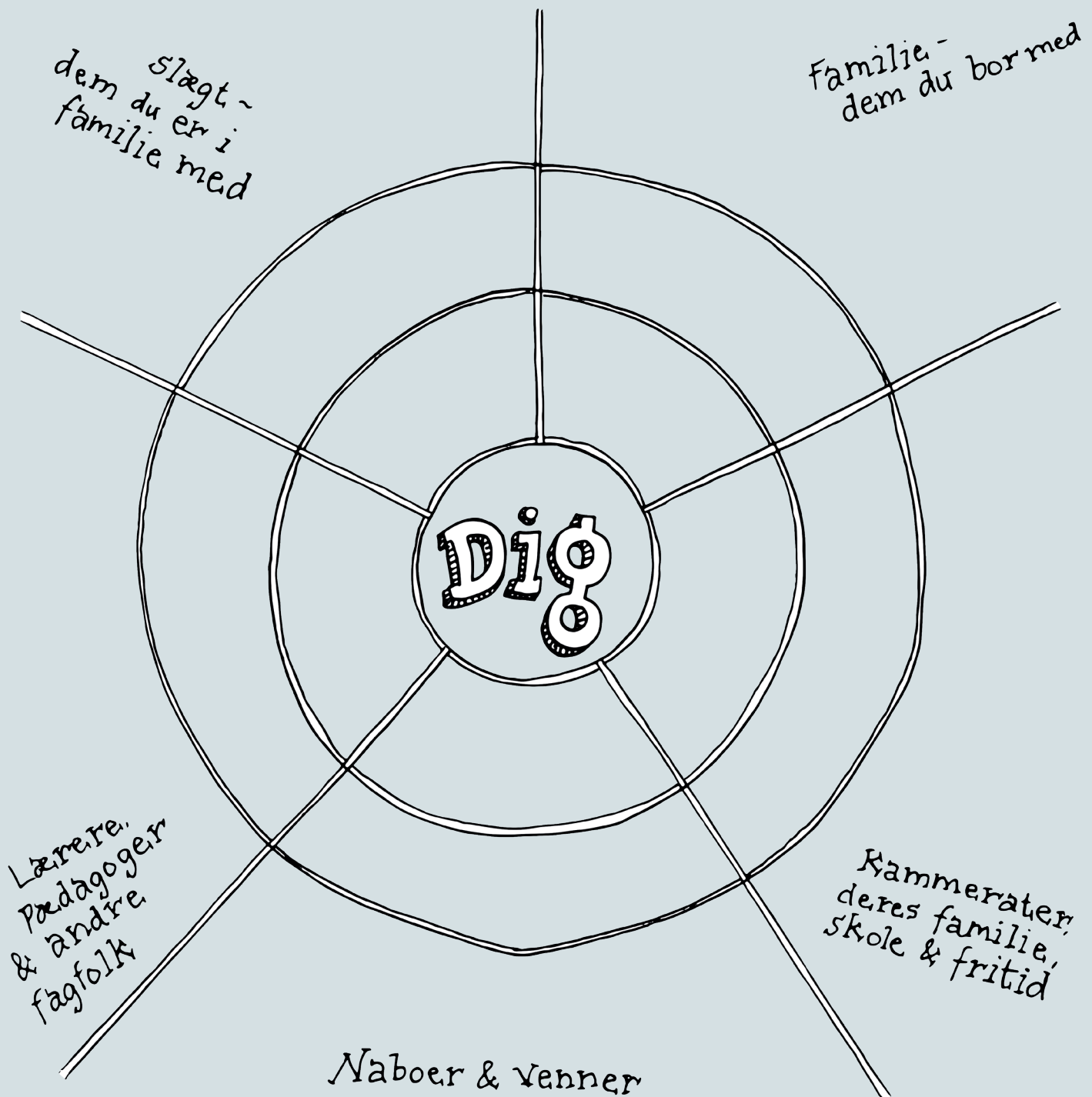
mindre godt

super godt



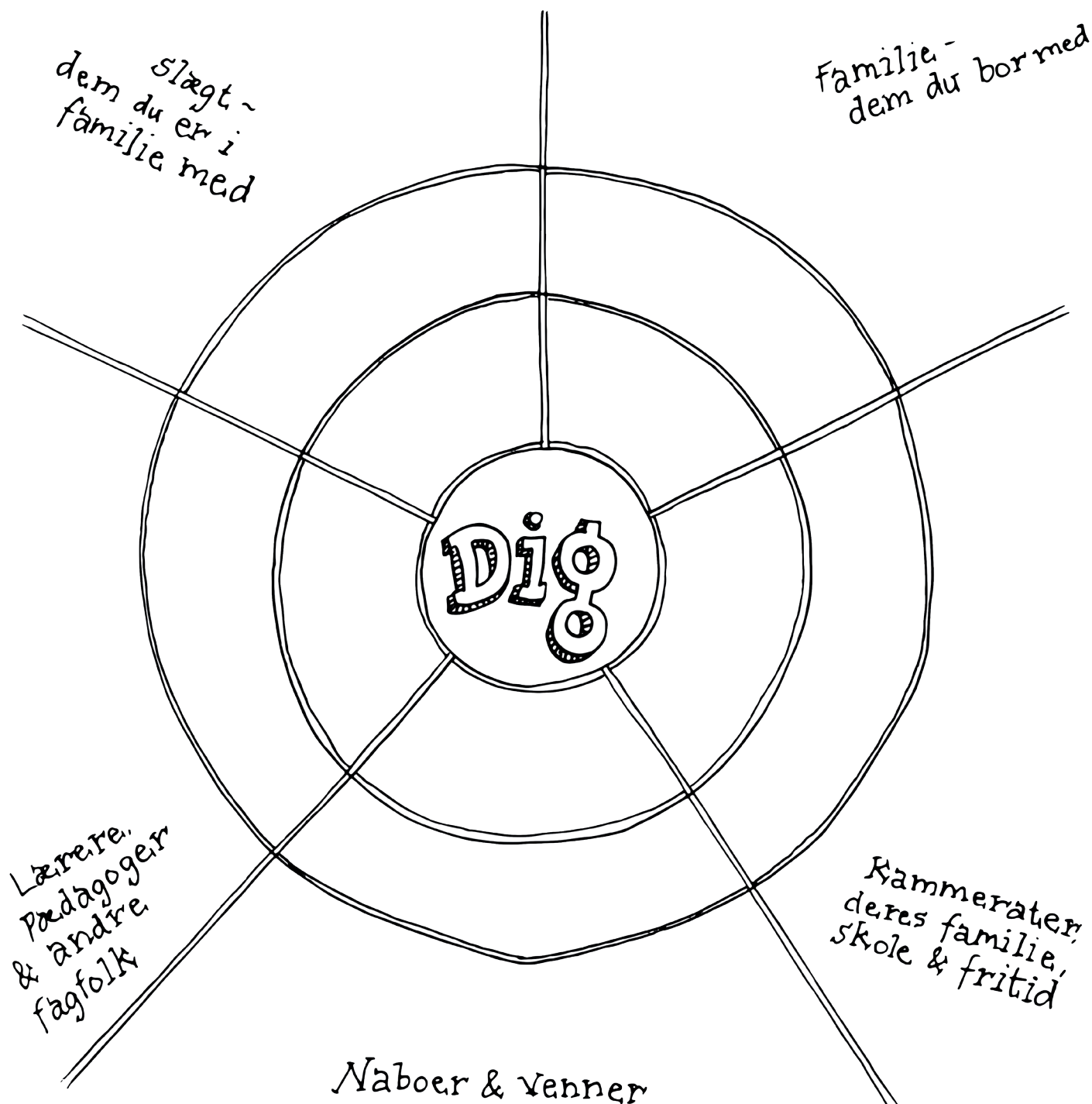
Netværk

Før camp



Netværk

Efter camp







**EXCITED
ABOUT
LIFE**

Mål

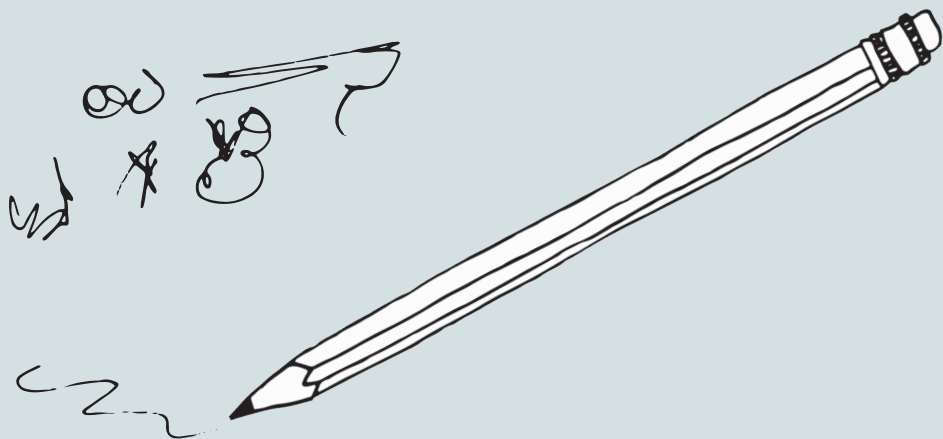


HVILKEN UDFORDRING VIL DU ARBEJDE MED ?

HVILKET MÅL KAN HJÆLPE DIG PÅ VEG ?

S.M.A.R.T.

- ☐ SPECIFIK ?
- ☐ MÅLBART ?
- ☐ AFSTEMT ?
- ☐ REALISTISK ?
- ☐ TIDSAFGRÆNSET ?



Mål



HVILKEN UDFORDRING VIL DU ARBEJDE MED ?

HVILKET MÅL KAN HJÆLPE DIG PÅ VEJ ?

S.M.A.R.T.

- ☐ SPECIFIK ?
- ☐ MÅLBART ?
- ☐ AFSTEMT ?
- ☐ REALISTISK ?
- ☐ TIDSAFGRÆNSET ?



Mål

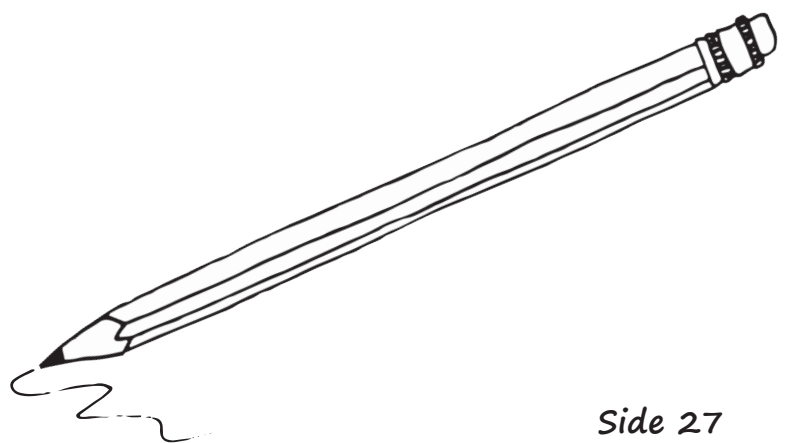


HVILKEN UDFORDRING VIL DU ARBEJDE MED ?

HVILKET MÅL KAN HJÆLPE DIG PÅ VEG ?

S.M.A.R.T.

- ☐ SPECIFIK ?
- ☐ MÅLBART ?
- ☐ AFSTEMT ?
- ☐ REALISTISK ?
- ☐ TIDSAFGRÆNSET ?



Mål

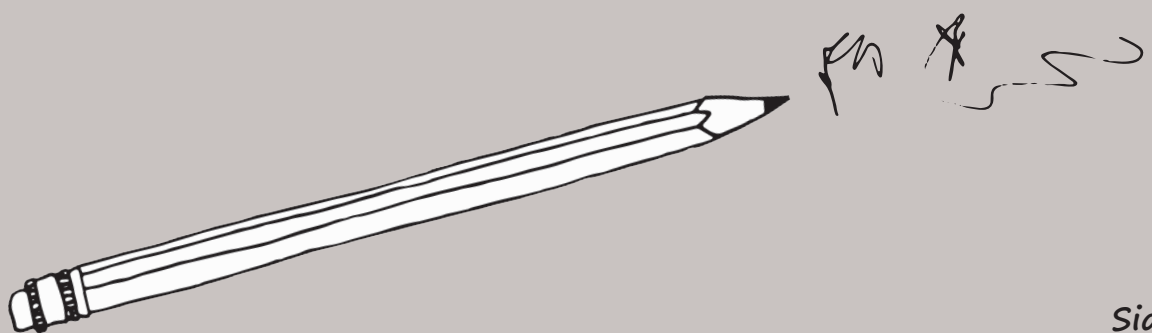


HVILKEN UDFORDRING VIL DU ARBEJDE MED ?

HVILKET MÅL KAN HJÆLPE DIG PÅ VEG ?

S.M.A.R.T.

- ☐ SPECIFIK ?
- ☐ MÅLBART ?
- ☐ AFSTEMT ?
- ☐ REALISTISK ?
- ☐ TIDSAFGRÆNSET ?



Mål



HVILKEN UDFORDRING VIL DU ARBEJDE MED ?

HVILKET MÅL KAN HJÆLPE DIG PÅ VEG ?

S.M.A.R.T.

- ☐ SPECIFIK ?
- ☐ MÅLBART ?
- ☐ AFSTEMT ?
- ☐ REALISTISK ?
- ☐ TIDSAFGRÆNSET ?

RS



Mål

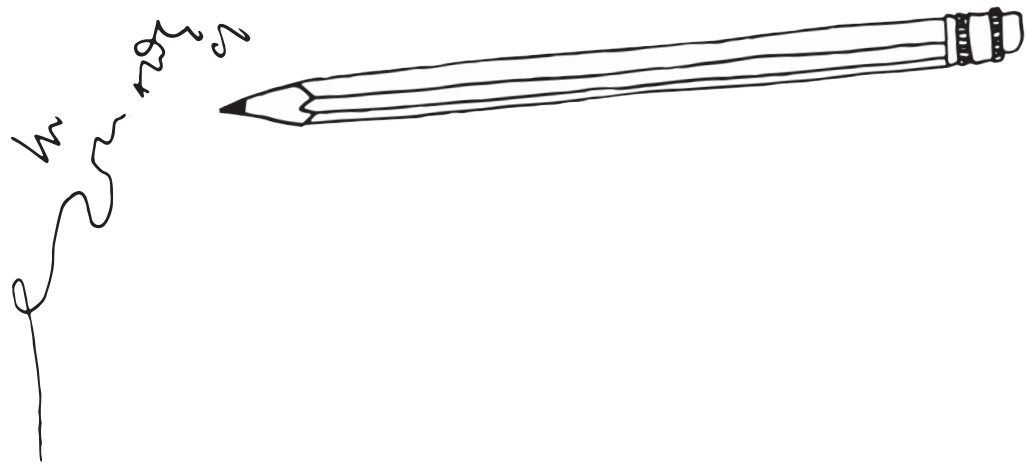


HVILKEN UDFORDRING VIL DU ARBEJDE MED ?

HVILKET MÅL KAN HJÆLPE DIG PÅ VEG ?

S.M.A.R.T.

- ☐ SPECIFIK ?
- ☐ MÅLBART ?
- ☐ AFSTEMT ?
- ☐ REALISTISK ?
- ☐ TIDSAFGRÆNSET ?





UPV

Personligt

Mødestabil
Valgparat
Ansvarlig
Motiveret
Selvstændig

Fagligt

Standpunkt:

3-årig gym → 5,0

2-årig hf → 4,0

EUD/EUX → 2,0

Socialt

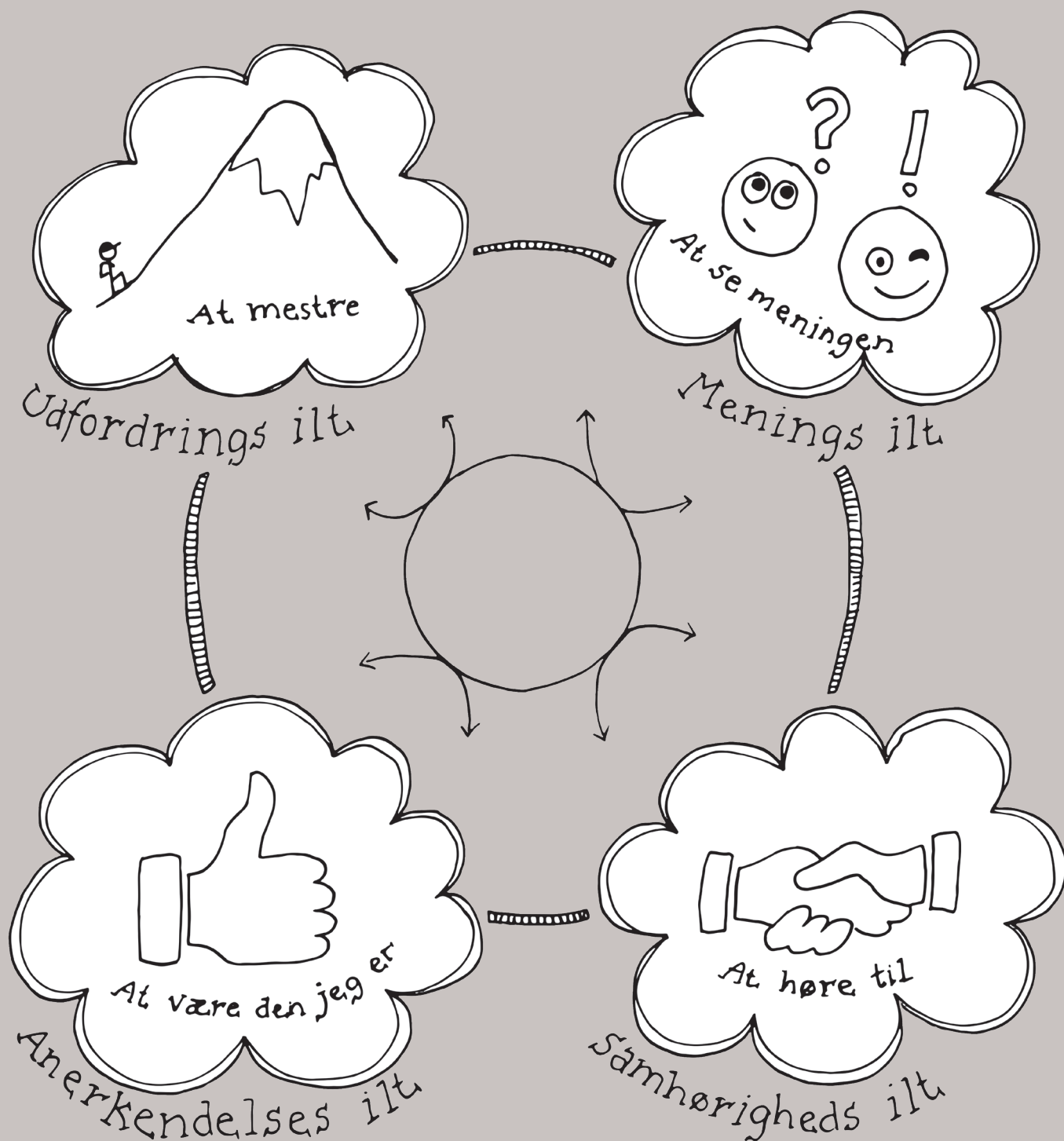
Respektfuld
Samarbejdende
Tolerant

Praksisfagligt

Kreativ
Praktiske
færdigheder
Arbejdskendskab
Kan føre teori
ud i praksis

Vitalisering:

Modellen





Kompas

retningerne

Vær
positiv

Tro
på det!

Linjen

Vedholdenhed

Integritet





TRY TO
BE A

Rainbow

in
someone
else's

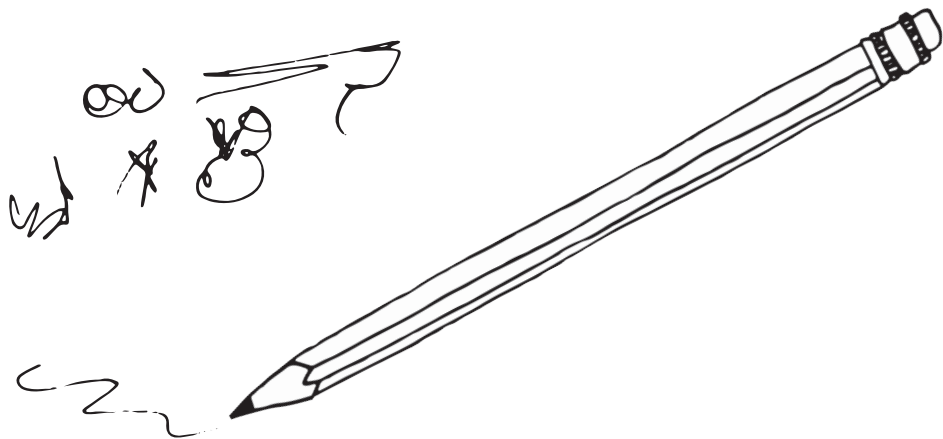
CLOUD

Notater











Good
...Vibes
Only...



ULY

UNG i

Aarhus

