



Navn: _____

Dato: _____

Udfyldt af: _____

Du kan udfylde et UNITE-skema, hvis du vil undersøge, hvad der kan skabe og/eller fastholde din motivation for en aktivitet eller en opgave. Udfyld kun de felter, der giver mening for dig.

Skema 12

UNITE-skema til din motivation

Aktivitet eller opgave:

Udfordrende U	Hvad kan gøre aktiviteten eller opgaven tilpas udfordrende for mig? • • • • •
Nyt N	Hvad kan tilføres af nye elementer, så aktiviteten eller opgaven bliver ved med at føles ny og spændende? • • • • •
Interesse I	Hvad kan gøre aktiviteten eller opgaven interessent for mig? • • • • •
Tidspres T	Hvad kan få aktiviteten eller opgaven til at give fornemmelsen af, at der er tidspres for at blive færdig? • • • • •
Essentielt E	Hvad kan få aktiviteten eller opgaven til at føles essentiel eller vigtig for mig? • • • • •

