

# PEER to PEER FORSTÆRKNING

## Hvad & hvordan

- I mødes som 'buddies' en gang ugentligt.
- I finder et fast tidspunkt - mødet kan være fysisk, på telefon eller online.
- Et sparringsmøde tager 60 min. 30 minutter er dedikeret til den ene af jer og så 'skifter I' og de næste 30 minutter er dedikeret til den anden.
- I kan også skifte hvert kvarter, så I vender sidste uge på skift og derefter den kommende uge.
- Hold tiden, skriv noter, sæt opgaver i kalender og følg op med hinanden ugen efter.

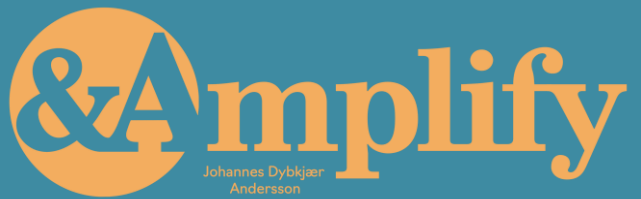
## "Sidste uge" EVALUERING:

- Hvad gik godt i sidste uge? Beskriv gode oplevelser og succeser.
- Hvad var dine 3 vigtigste opgaver?
- Nåede du ugens mål og opgaver?
- Hvis JA - Hvordan har du belønnet dig selv?
- Hvis NEJ - hvad forhindrede dig?
- Hvad har du lært i denne uge?
- Hvad har GIVET dig energi?
- Hvad har DRÆNET dig for energi?

## "Næste uge og frem" PLANLÆGNING:

- Hvad er dit overordnede hovedfokus på den lange bane + fokus næste uge?
- Hvad er dine 3 vigtigste opgaver i næste uge - estimer tid og sæt i kalender (og hold det på 3)
- Hvordan vil du fejre, at du har løst dine opgaver?
- Bakker dine aftaler op om dine langsigtede og kortsigtede mål?
- Hvad glæder du dig til - arbejdsmæssigt?
- Hvad glæder du dig til - privat?
- Hvad har du mest brug for i næste uge?





**Vi arbejder både i kunst (vi må alt)**

**og i et marked (vi må godt være smarte)**

**og vi er bare mennesker**

**(vi må godt ha det godt, mens vi gør, det vi gør)**