

Få størst udbytte af dit online kursus



INDEN DU STARTER:

Når vi lærer noget er vejen til det største udbytte og mest værdi at omsætte det til praksis kort efter kurset. Det er derfor vigtigt, at du investerer mere tid end blot tiden, du bruger på kurset.

- ▶ Skab luft i din kalender og bed evt. din leder eller kollegaer om lidt luft og tid til at omsætte det lærte - ellers er der stor risiko for, at du glemmer for meget.
- ▶ Tænk over og beslut, hvor meget tid du vil afsætte til at arbejde med de redskaber, du får serveret, samt hvor meget energi du vil lægge i det, når travlheden i hverdagen sætter ind.

Derudover er det også vigtigt at bevare motivationen, når de gamle og måske u hensigtsmæssige vaner trænger sig på. Derfor er det vigtigt, at du indledningsvist får en pejlesnor for din motivation ved at spørge dig selv:

- ▶ Hvilke ting, udfordringer eller problemstillinger håber du at få redskaber til i dette kursus? Hvorfor har du besluttet at deltage i kurset?
- ▶ Hvilke forandring vil du gerne mærke som et resultat af, at du har deltaget i kurset?

På den måde bliver du klar over hvilket ønsket udbytte, du har til kurset og kan fokusere på det gennem forløbet.

Få størst udbytte af dit online kursus

UNDER KURSET:

Det kræver energi og fokus at deltage i et online selvstudie, da du kommer i et univers, hvor du skal til at bruge hjernen på en anden måde end i din normale dagligdag, hvor noget kører mere på autopilot. Derfor er det vigtigt, at du har fokus på nedenstående:

- ▶ Beslut hvor lang tid du vil bruge efter hvert modul, inden du går i gang.
- ▶ Planlæg hvert modul og forvent, at du skal bruge mere tid end videoernes længde.
- ▶ Skærm dig for afbrydelser - sluk din mobil, tag høretelefoner på og sæt dig et sted, hvor du kan være uforstyrret.
- ▶ Hvis du følger kurset på en telefon eller tablet, kan det give god mening at have Pc'en ved siden af dig, så du løbende har mulighed for at teste redskaber af.

EFTER HVERT MODUL:

Når du er færdig med et modul, skal du stille dig selv nedenstående spørgsmål:

- ▶ Hvad er den vigtigste viden, jeg tager med fra modulet?
- ▶ Hvad er de vigtigste redskaber, jeg tager med fra modulet?
- ▶ Hvordan kan det bidrage til at opnå den forandring, jeg gerne vil mærke?

Forandringen kommer ikke nødvendigvis lige efter du har været igennem et modul. Du bør lave din egen mini action-plan for, hvordan du vil i gang med at skabe forandringen. Vær meget specifik, så gør du det nemmere for dig selv. F.eks.: Jeg vil bruge X redskaber mandag og onsdag, og jeg booker tid i min kalender, så jeg husker det. Eller jeg opretter en reminder til mig selv, så jeg husker, hvad jeg skal gøre anderledes, end det jeg plejer.

Få størst udbytte af dit online kursus

NÅR DU HAR FÆRDIGGJORT KURSET:

Når hele kurset er slut, skal du stille dig selv nedenstående spørgsmål:

- ▶ Hvad er den vigtigste viden, jeg tager med fra kurset?
- ▶ Hvad er de vigtigste redskaber, jeg tager med fra kurset?
- ▶ Hvordan vil jeg fremover bruge dette?
- ▶ Start med de lavt hængende frugter... Dvs. med at finde ud af hvilke redskaber og adfærdsændringer, der kan skabe størst værdi for dig med mindst mulig indsats.
- ▶ Når du har styr på det, vælger du nu det indsatsområde, der har det største udbytte med mindst mulig indsats.

Held og lykke
med dit online kursus