

# Nyhedsbrev for faglige vejledere – Motivation og mindset

I dette nyhedsbrev vil vi fortælle lidt om mindset teorien og hvorfor den er et godt værktøj i vejledningen til at skabe tro på egne evner og motivation ved de studerende.

You have a choice. Mindsets are just beliefs.”

(Carol Dweck)

## Hvordan kan man bruge mindset-teorien til at rykke studerende?

Studerendes akademiske mindset er essentiel, når det kommer til at præstere. Derfor kan det som vejleder være vigtigt at være opmærksom på, hvilket mindset de studerende har. Man kan nemlig gøre meget for, at de udvikler det mindset, der får dem til at tro mere på egne evner, så de klarer sig igennem uddannelsen med succesoplevelser og tør at tage udfordringer op. Også selvom de risikerer at fejle. Dette kan samtidig medvirke til større motivation, da de studerende lærer, at det er deres eget mindset det afhænger af.

En måde hvorpå man kan arbejde med de studerendes mindset, er ved at få dem til at skrive deres fixed mindset tanker ned på papir. Herefter skal de udfordre og rationalisere disse tanker med et growth mindset. Et eksempel kan være:

Fixed Mindset	Growth Mindst
”Jeg tør ikke stille spørgsmål i timen. Jeg er bange for at sige noget forkert.”	”Jeg er her for at lære og spørgsmål er en del af det. Hvis jeg siger noget forkert, lærer jeg, hvad der er rigtigt.”
”Jeg kan ikke finde ud af det.”	”Jeg kan ikke finde ud af det <b>ENDNU</b> , men jeg er i gang med at lære.”

Du kan lære mere om mindset teorien i [denne video](#).

## Gode råd:

- Giv det at fejle mere anerkendelse. Ros processen og ikke kun resultatet.
- Hjælp de studerende med at skifte perspektiv med udgangspunkt i ovenstående skema.
- Del ud af egne erfaringer i forhold til motivation og det at lære af sine fejl.

Nyhedsbrevet udkommer næste gang i december, hvor det skal handle om eksamen. Ønsker du ikke at modtage de kommende udgaver af dette nyhedsbrev så meld dig fra [her](#). Mvh. Mette og Tijana fra Studie- og trivselsvejledningen