

Resedagbok

Frågorna här nedan kan du använda för din egen reflektion under tiden som du är borta eller efteråt då du kommit tillbaka.

Övning: Komplettera meningarna

1. Syftet med resan var att
2. Jag har fått
3. Jag har förändrats på så sätt att
4. I det land jag åkte till gillade jag speciellt
5. I det land jag åkte till gillade jag inte
6. Under utlandsvistelsen längtade jag efter
7. En förutfattad mening som inte visade sig stämma var till exempel att
8. En utsikt som jag speciellt kommer ihåg är
9. Mitt svåraste ögonblick var när
10. Om jag hade bott hemma under samma tid hade jag säkert inte lärt mig
11. Med mig hem har jag
12. Om jag reser ut igen kommer jag inte att
13. Till andra personer som ska spendera en tid utomlands skulle jag ge rådet att
14. När jag berättar om mina erfarenheter för mina vänner tänker jag speciellt på
15. För kommande arbetsgivare vill jag tala om att jag har lärt mig
16. Från min resa saknar jag
17. Mitt nästa resmål är



Fundera på positiva saker som har hänt. Hur agerade du? Har du lärt dig något nytt? Kan du komma på några situationer på hemmaplan där du kan använda ungefär samma kunskap eller kompetens?

Fundera också på negativa saker som du har upplevt. Kan du se någon nytta av att ha upplevt dem?

Exempel på digitala verktyg för reflektion:

Tumblr (fotoblogg): www.tumblr.com

Superbetter (spel för att sätta, och följa upp, egna mål och delmål): www.superbetter.com



Universitets- och
högskolerådet

