**TRIVSELSMÅLING**

**INSTRUKTION**

Rangering af udsagnene på dette ark fungerer som et redskab til trænerne til at se, hvordan du trives lige nu generelt og mere specifikt i din sport.

Du skal svare individuelt på spørgsmålene, og svarene indsamles og læses af din træner, hvorefter din træner kan bruge svarene til at danne sig et indtryk af, hvordan du og dine holdkammerater trives for tiden. Dine svar kan eventuelt danne udgangspunkt for samtaler mellem dig og din træner.

*Sæt ring om det tal fra 1-5, som indikerer, hvordan du har det lige nu.*

*1 = slet ikke og 5 = i høj grad. Uddyb gerne svarene.*

**Jeg har det godt med de andre på holdet**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Jeg er tryg ved min træner som person**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Jeg glæder mig oftest til at komme til træning**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Jeg føler, at der er gode muligheder for, at jeg kan udvikle mig sportsligt**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Jeg føler, at jeg til en vis grad har medbestemmelse i min sportslige udvikling (at jeg selv har noget ansvar)**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Jeg føler, at jeg kan få min hverdag til at hænge sammen med de ting, jeg gerne vil**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

*Hvad er den hyppigste årsag til, at jeg aflyser træning?*

**Jeg føler, at jeg har nogen at snakke med, når jeg oplever udfordringer i sporten, skolen eller hjemme**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Jeg går med overvejelser om at stoppe med min sport**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*