

EVALUERING AF 'DET, JEG LYKKES MED'

Notér dine svar under spørgsmålene og uddyb gerne dine svar. Husk, at refleksionen og bevidstheden er det vigtige i denne proces, og at du skriver til dig selv.

1. Tre konkrete ting, jeg gjorde godt i min seneste aktivitet som ungtræner:

1.

2.

3.

2. I denne her periode arbejder jeg med at blive bedre til...

3. Ud fra det, jeg arbejder med at blive bedre til, hvad gjorde jeg så af gode ting i min seneste aktivitet som ungtræner?

4. Hvad skal jeg huske at tage med af gode ting, der fungerer for mig for, at jeg kan blive ved med at udvikle mig (ud fra det fokuspunkt, jeg arbejder med nu)?

5. I hvilken situation tog jeg en chance/gjorde jeg et forsøg på noget til træning/kamp/stævne i dag?

Det, du skriver her, behøver ikke at være noget, der lykkedes i situationen. Der er tale om et forsøg, eller det at tage en chance, hvor du havde en tanke eller intention med din handling og gjorde noget ved det i situationen.

