

Refleksionsark til ungtrænere *undervejs* og *efter* praktik

Nedenfor er opstillet nogle spørgsmål, som du kan reflektere over både under og efter dit praktikforløb gennem valgfaget UngTræner+. Formålet med denne refleksion er, at du bliver mere bevidst om din egen udvikling undervejs i praktikforløbet, og måske får øje på nogle ting, som du dels gerne vil udvikle og blive bedre til, og dels nogle ting, som du bliver mere bevidst om, at du er god til.

Refleksioner *undervejs* i praktikforløb

Tre konkrete ting, jeg har gjort godt som ungtræner i mit praktikforløb indtil videre ...

Jeg vil gerne øve mig i at blive bedre til (og *hvordan*) ...

Det har været udfordrende, når ...

Nævn én eller flere situation, hvor du synes, at du har været udfordret som ungtræner – enten i din rolle eller en specifik oplevelse. Skriv også gerne, hvad du har gjort for at håndtere det udfordrende/svære, og om der var noget, du kunne gøre anderledes.

Refleksioner efter praktikforløb

I mit praktikforløb har jeg lært om mig selv, at ...

Den bedste oplevelse i praktikforløbet ...

Som ungræner i praktik kunne jeg mærke, at jeg trådte ud af min komfortzone (gjorde noget, jeg ikke har prøvet før, som måske var svært at gøre), da jeg gjorde ...

Hvad skal jeg huske at tage med mig af gode ting, som jeg er lykket med som ungræner i praktikforløbet, som jeg også kan bruge/gøre i andre dele af livet?