

SÅDAN UDFYLDER DU:



Den første primære opgave er at placere et eller flere kryds på de 16 vurderingslinjer, alt efter hvor du synes, at jeres miljø befinder sig.



Prøv at finde konkrete eksempler eller specifikke iagttagelser fra hverdagen, der underbygger hvorfor krydsene er sat, hvor de er sat.



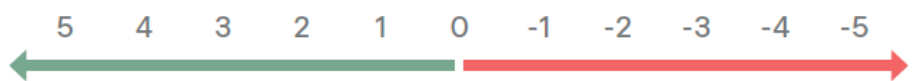
Gem gerne noter om eksemplerne, så du kan bruge de konkrete historier til at kvalificere diskussionen bagefter overfor de andre.



HVERDAGSLIVET

SAMMENHÆNG

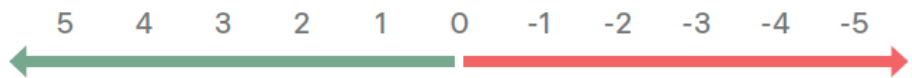
1. Ro på og overblik / timerne slår til / samarbejde sport og skole



- eller stress / gør ting halvt / krydspres mellem skole og sport

UDSYN

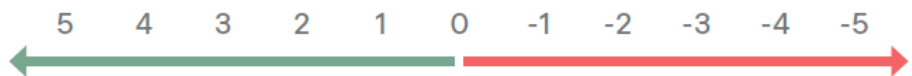
2. Tid til anden sport og hobbies / afveksling i hverdag / bred identitet



- eller ensidigt / lille og lukket verden / sårbar identitet

OPLADNING

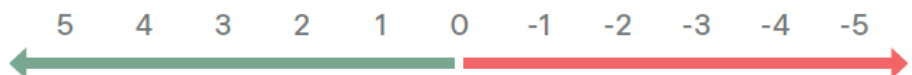
3. Plads til hjemmetid / ro på / lade tingene bundfælde sig / lade op



- eller altid i spil / på vej / fyldt op i kalender og hoved

VÆRE BARN/UNG

4. Plads til ungdomsliv / venner udenfor sport / prøve ting af og 'fjumre'



- eller oplevelse af alvor / krav og konsekvenser / tidlig voksen

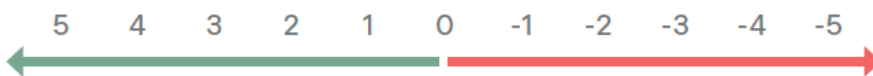
SPORTSLIVET

NOTER

SPORTSLIVET

SPORTSGLÆDE

1. Tilrettelagt 'for børn' / legende /
fokus på glæde, proces og udvikling



- eller fokus kortsigtede resultater /
præstation / fejlfinding

FÆLLESSKAB

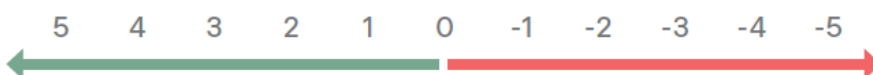
2. Plads til sociale aktiviteter /
sammenhold / prioritering af venskaber



- eller individ fokus / enhver passer sit
/ rivalisering

GOD TONE

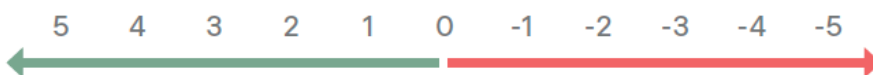
3. Åbenhed / konstruktiv kommunikation /
dele viden / tilbud om rådgivning



- eller negativ kommunikation /
manglende info / ikke tid til enkelte

MEDINDFLYDELSE

4. Inddragelse / set og hørt /
plads til eget initiativ



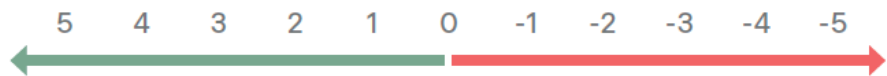
- eller styret / følge regler og autoriteter /
kun det organiserede

NOTER

MENNESKELIVET

LIVSKLOGSKAB

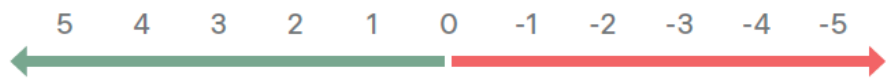
1. Stimulere livskompetenceudvikling – klare modgang og medgang



- eller overbeskyttet / uselvstændig / 'pakket ind i vat

ANSVARLIGHED

2. Fokus tage ansvar / deltage i fællesskab / forståelse andre



- eller egoistisk / sit eget projekt / ignorerer omgivelser

MODENHED

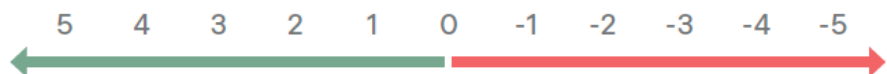
3. Lære tage kritisk stilling / analysere / kunne markere sig



- eller følger mængden / gør som sagt / uden holdning

AFKODE SIGNALER

4. Lære sig selv at kende / lytte til krop / kende grænser



- eller ignorere kropssignaler / uden grænser og bremser

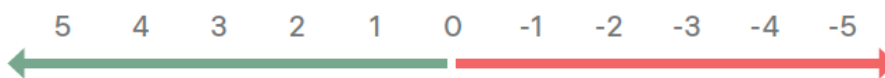
SJÆLELIVET

NOTER

SJÆLELIVET

MÅL OG MENING

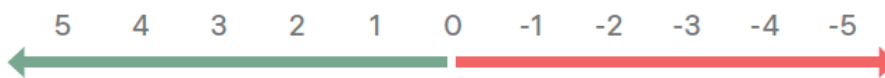
1. Opleve tydelige mål / mening / indre motivation



- eller ikke have egen vej og mål / ydre motiveret og fokus på andre

FUNGERE UNDER PRES

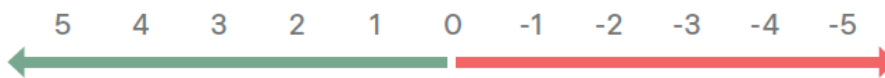
2. Lære redskaber til at være i præstationsmiljø med krav og forventninger



- eller sårbar / påvirkelig / usikker på egne evner – om kan slå til

OPBYGGELIG

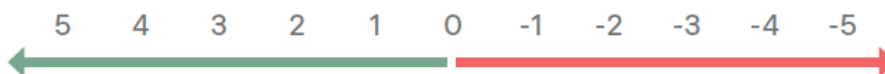
3. Lære accept fejl og self-compassion / holde positiv indre dialog



- eller fejlfindingskultur / selvkritisk perfektionisme

I BALANCE

4. Lære at få kontrol med kontrol / finde indre balance i 'styre sig selv'



- eller overkontrol / underkontrol / forstyrrelser