

Workshop 1 – Struktur och planering

För spelare

Tjejerna fick reflektera och svara kring följande frågor:

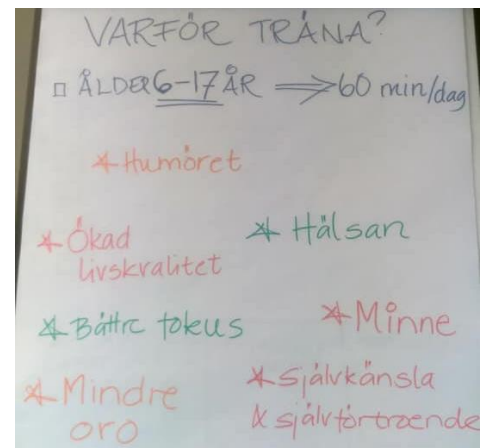
Vad ingår i din livspussel?

Vad tar det mest tid?

Hur får du ihop livspusslet – skala från 1-10 (fundera själv)



Varför ska man träna?





TIBSE

Till – vilket är målet som jag vill sätta? Deadline: midsommar 2021

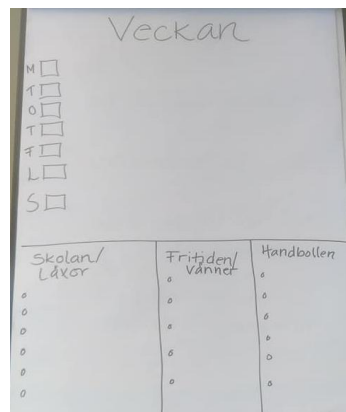
Initierat (vem vill detta?) – vem vill detta? JAG vill.... Du är med på det målet som du sätter.

Sinnesbaserat – använda samtliga sinnen (vad ser jag, vad hör jag, vad känner jag, vad säger jag till mig själv)

Bevarande av nuläge – vad är det jag inte vill ändra på/bevara?

Ekologi – hur påverkar det dig och din omgivning

Tips på ett veckoschema visades och förklarades med konkreta exempel.



Övning – utomhus – ”Den attraktiva framtiden”

Spelarna har fått var sin nyckelring där de kan hänga olika viktiga verktyg som de kommer att få under workshopen. Det första verktyget som de fick: ”mästerskapscirkeln”.





Mästerskapscirkeln/figuren

- Hitta ditt egna tecken
- Hitta ett mästerligt tillstånd och lägg märke till vad du ser, hör, känner och säger till dig själv när du är där
- Skapa mästerskapscirkeln/figuren med storlek, färg, yta, kanter mm
- Se dig själv utifrån att du har alla resurser du vill ha. Justera kroppshållning, vad du utstrålar, vad du säger till dig själv
- Utlös ditt tecken, kliv in i din figur och se dig själv stå i den. Se, hör och känn ditt kraftfulla tillstånd. Kliv ur figuren när känslan ebbar ut
- Upprepa 4+5 till du känner att du har känslan
- Du äger tillståndet och kan använda när du vill.
- Lycka till!



Information för föräldrarna

Informationen till föräldrarna innehåll i stora drag samma upplägg som spelarna fick. Utöver det berörde coachen följande:

Skillnaden mellan coachning och rådgivning

Individuell coachning – vad är det?

NLP – övningar – exempel mästerskapscirkeln

