



KD

SPORTSMIND

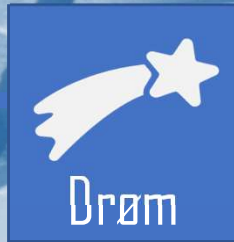
72 112 114

Forældre Workshop

Kim Dietrichsen
Sportsmind.dk

KD

SPORTSMIND
72 112 114



Drøm



Retning



Inspiration



Ambition



Ramme



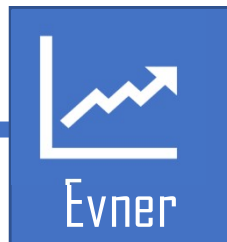
GRIT



Mindset

Fremtiden
Tanker

Hverdagen
Handlinger



Evner



Relation



Opgave

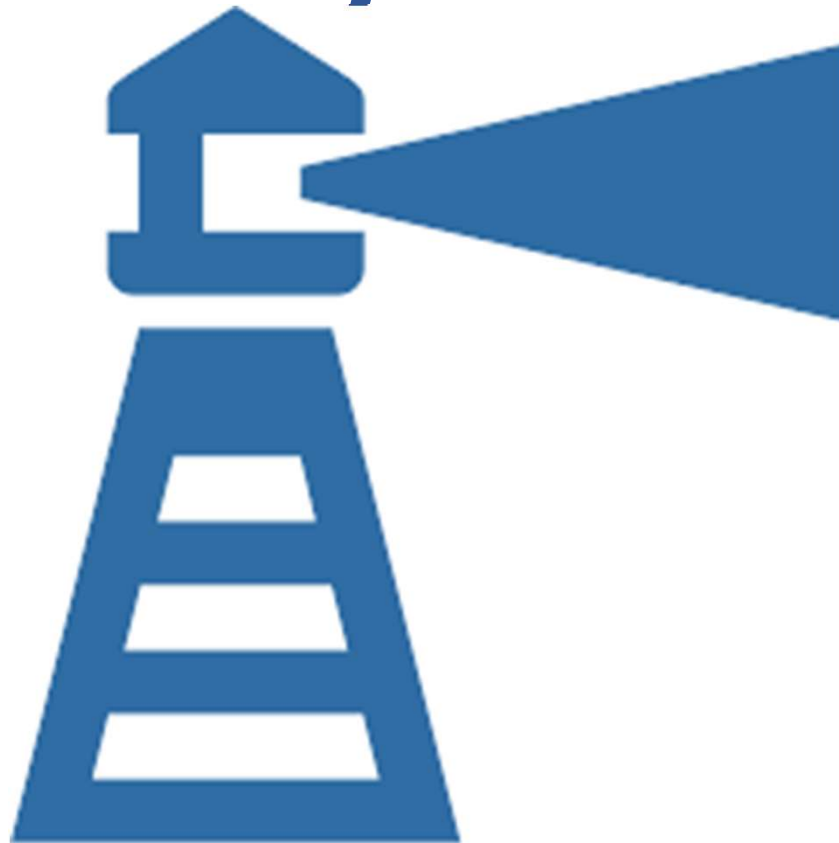
Sportsmind.dk
Kim Dietrichsen - tlf. 72 112 114

KD

SPORTSMIND

72 112 114

Dit fyrtårn



Sportsmind.dk
@trichsen - tlf. 72 112 114



KD

SPORTSMIND

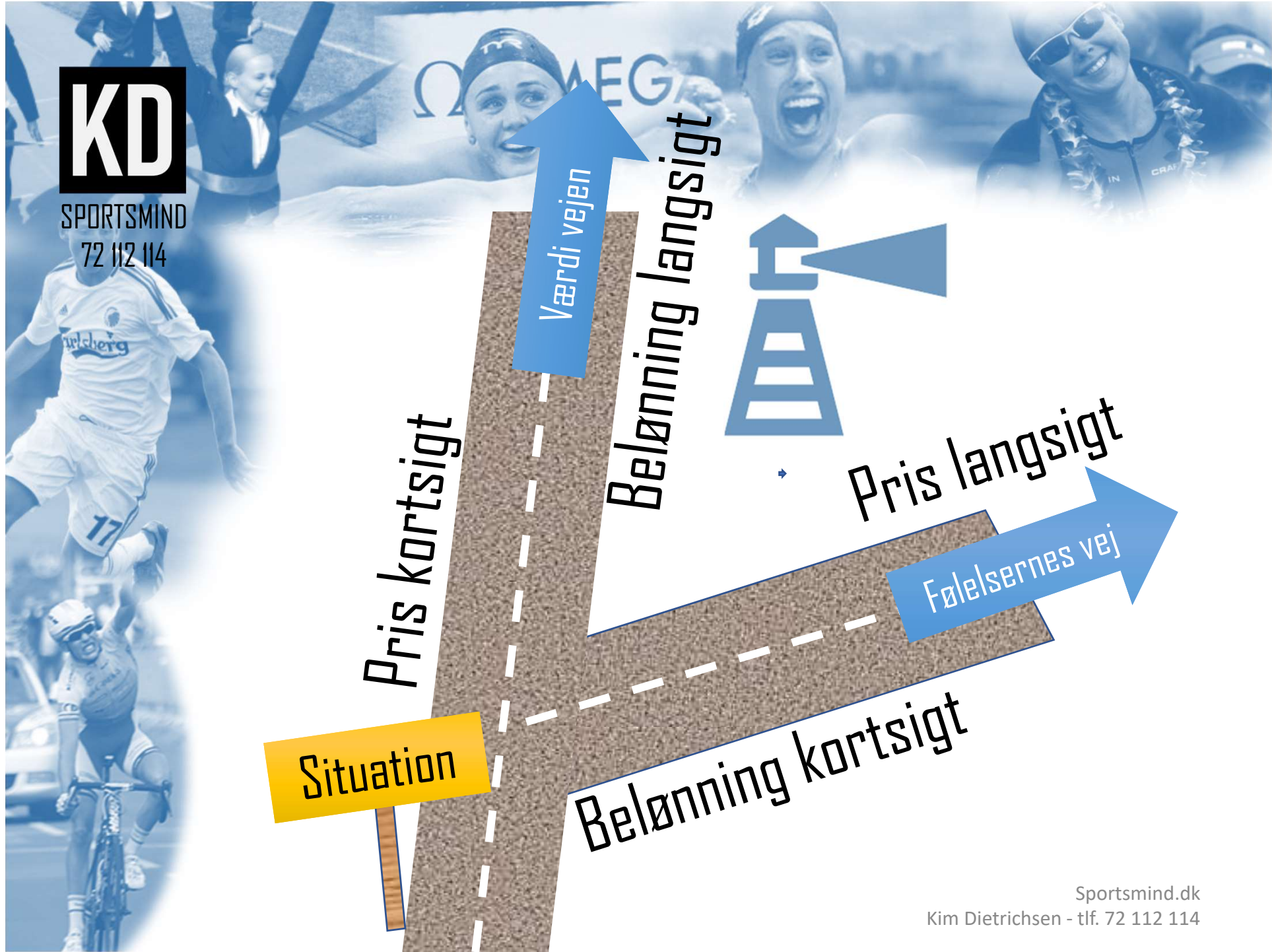
72 112 114

- Hvad er forældre mottoet?
- Hvad vil du bidrage med?
- Hvornår giver du og hvornår tager du energi
- Hvad er din opgave?
- Forstår du selv hvad du siger?

KD

SPORTSMIND

72 112 114



Pris kortsigt

Værdi vejen

Belønning langsigt

Pris langsigt

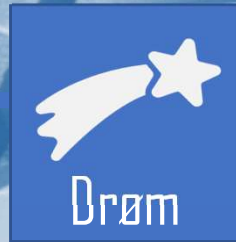
Følelsernes vej

Situation

Belønning kortsigt



SPORTSMIND
72 112 114



Drøm



Retning



Inspiration



Ambition



Ramme



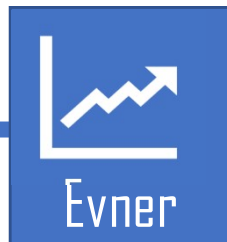
GRIT



Mindset

Fremtiden
Tanker

Hverdagen
Handlinger



Evner



Relation



Opgave

Sportsmind.dk
Kim Dietrichsen - tlf. 72 112 114



KD

SPORTSMIND

72 112 114

Motivation

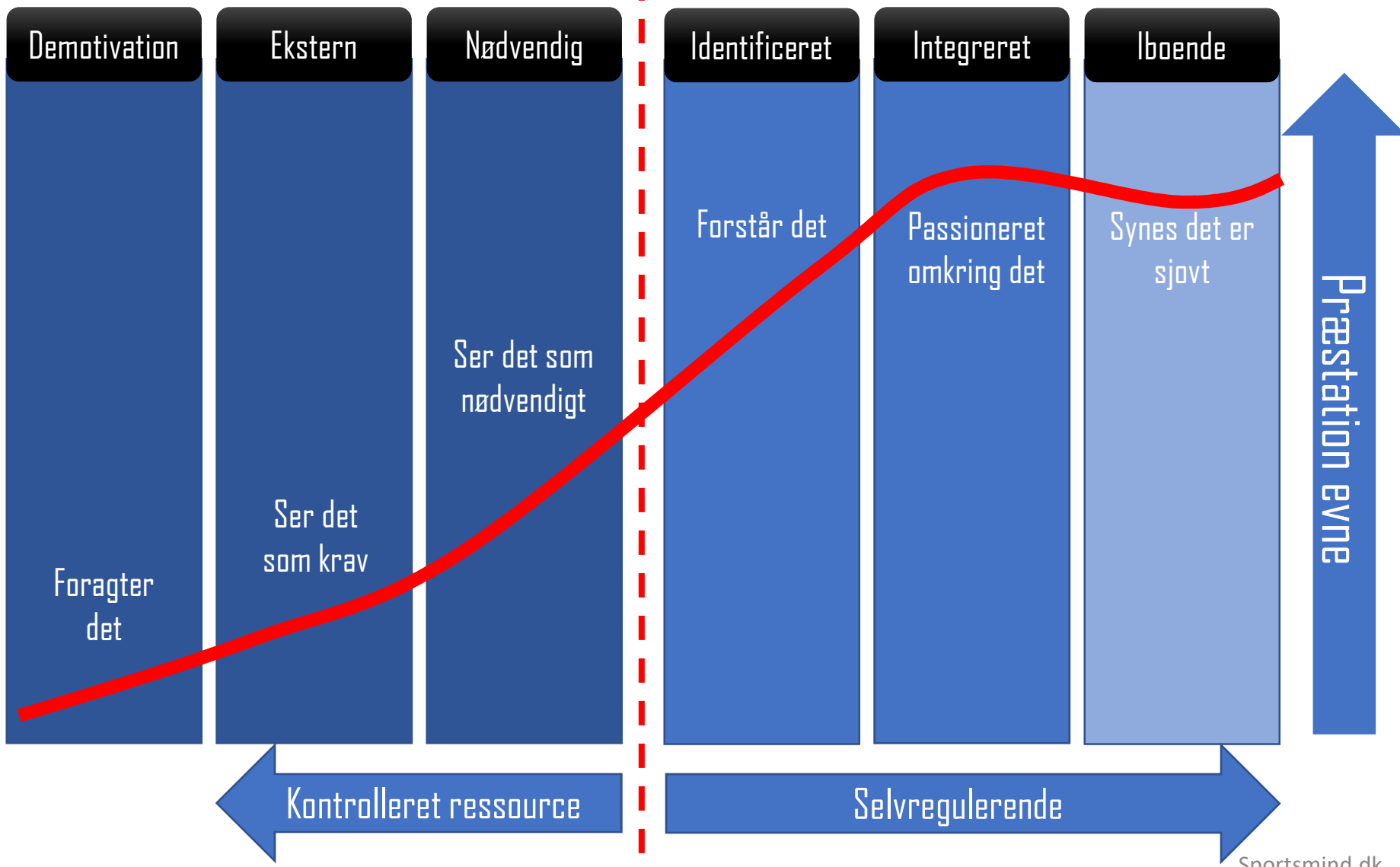
Hvad arbejder du for

Sportsmind.dk
Kim Dietrichsen - tlf. 72 112 114

Demotivation

Ekstern motivation

Indre motivation



Modificeret efter Segar & Hall, 2011
Source: Ryan & Deci, 2000

Sportsmind.dk
Kim Dietrichsen - tlf 72 112 114



KD

SPORTSMIND

72 112 114

Opgaven

Sådan husker du hvad der er vigtigt



KD

SPORTSMIND

72 112 114

Mentaltræningsforløb

- 1on1 session (Enkelt sessioner)
- Talent (forløb)
- Sportsmind PRO (forløb)

