

Velkommen



Målet





OVERSKUD

FORMAT

VILJE



- en fantastisk ramme for udvikling og meget mere end fodbold

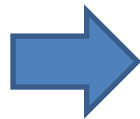


Det bliver altid godt igen



Vi lærer hele tiden også, når noget er svært

det er godt



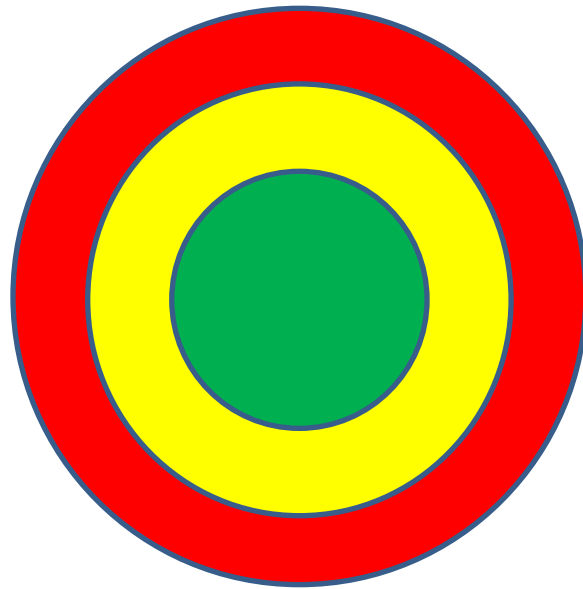
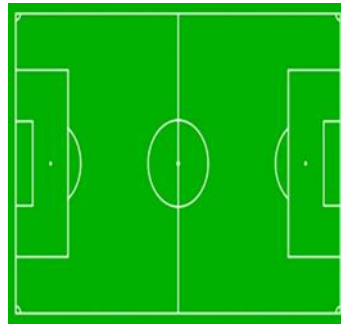
det er svært



det bliver
godt
igen

Comfortzone.

Her tvivler vi ikke, vi er i ro



Panik - dødszone.

Her kan kun reptilhjernen hjælpe os.
Kæmp, frys(spil død) eller flygt

Stress- og udviklingszone.

Her går vi fra tryk til utryk, hvilket er ok for det er udviklende og lærerigt.

Oplever vi opbakning og får vi anerkendelse har vi ikke noget imod at bevæge os herud, og "tage en chance" og lære nyt. Der er jo nogen der:

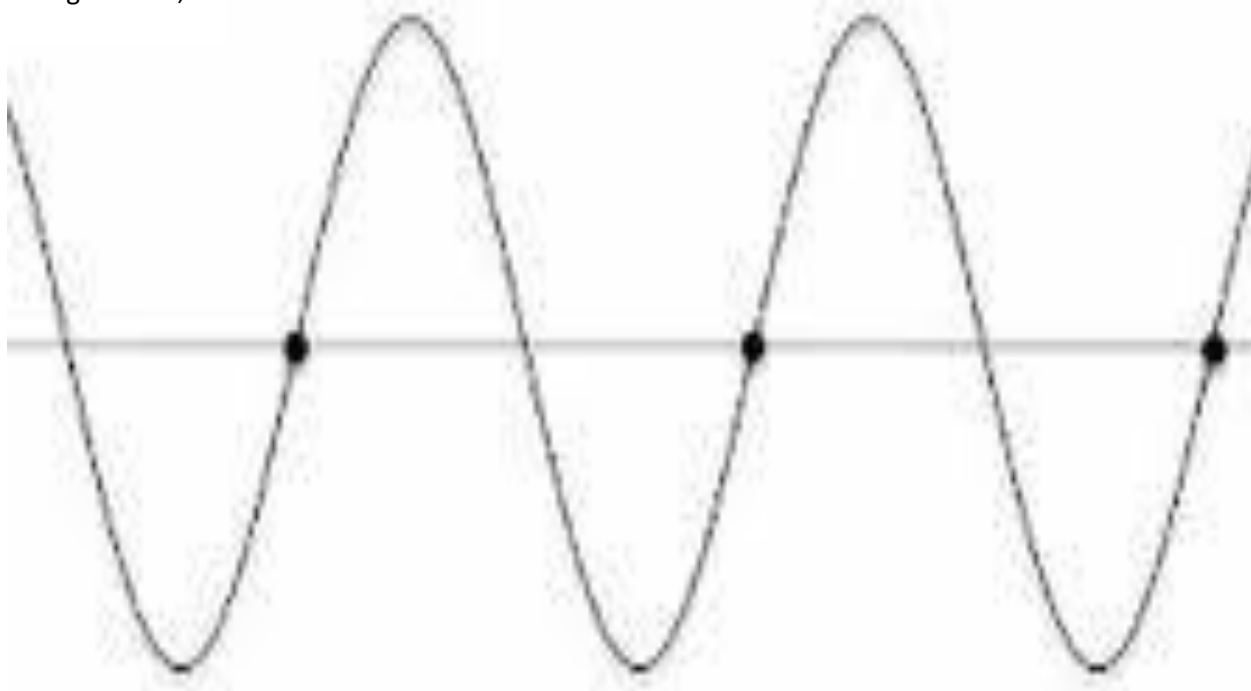
- Passer på mig
- Accepterer mig (også ved fejl)
- Hjælper mig

Bliver vi herude for længe kan vi opleve stress symptomer – så vi skal "hjem igen" og slappe af i komfort zone inden vi skal udvikle os igen

Accept Livscyklus

Hvad skal vi gøre her?

Bedre end nogenlunde,



Det går nogenlunde

Værre end nogenlunde

Og hvad skal vi gøre her?

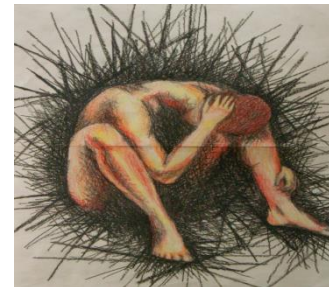
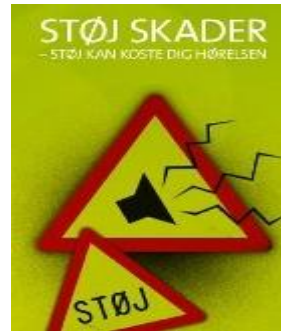
Tankemylder



Hold op med at tygge drøv på dine tanker, det forhindrer dig i at leve her og nu.

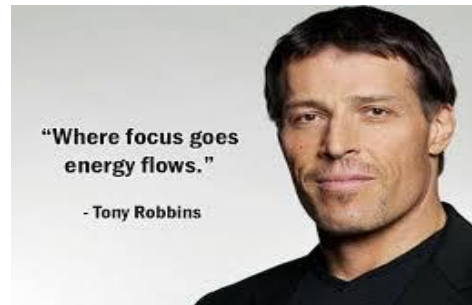
Hvis der hele tiden kører en negativ tankestrøm i hovedet, tager det energi.

Max 5 min negative tanker uden positiv input



60.000 – 90.000 tanker i døgnet

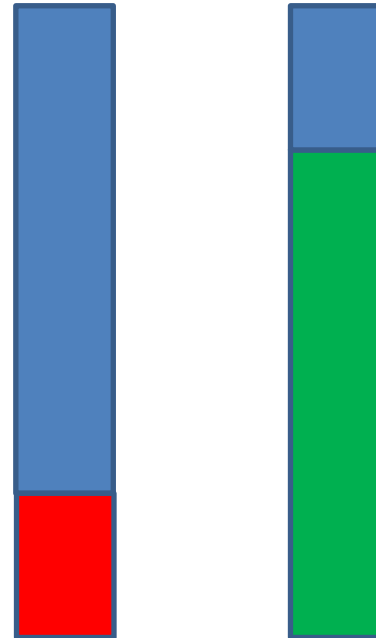
gratis selvcoaching



Hvad fokuserer du på?



Fokus



"Ikke godt"

"Rigtig godt"

"Whether you think you can, or you think you can't--you're right."

Henry Ford





”At man, naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst .”

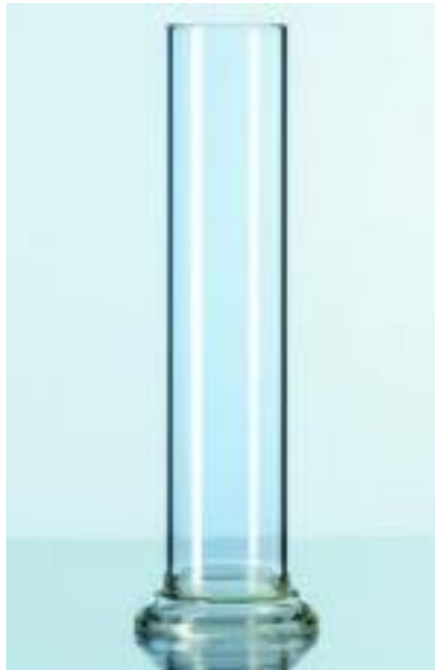
Søren Kierkegaard 1813-1855



Anerkendelsessprog

En måde at imødekomme børns følelsesmæssige behov

Sørg for at beholderen er fyldt op!



Tid



Hvis "TID" er det primære anerkendelsesprog:

"Vigtigt at jeg får tilstrækkelig med tid og koncentreret opmærksomhed".

Fysisk berøring



Hvis "fysisk berøring" er det primære anerkendelsesprog:

"Vigtigt at jeg oplever fysisk kontakt, som knus, kys eller stryge blidt over ryg / skulder / arm".

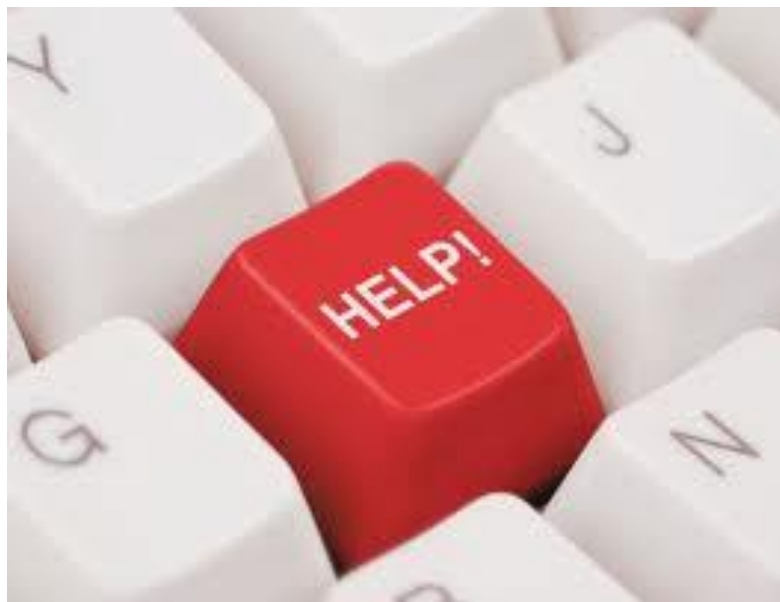
Gaver



Hvis "gaver" er det primære anerkendelsesprog:

"Vigtigt for mig at modtage en gave og alt det der også ligger i gaven".

Tjenester



Hvis "tjenester" er det primære anerkendelsesprog:

Vigtigt for mig at vide at jeg kan få hjælp og tjenester.

Hvordan fyldes din anerkendelsesbeholder?



ORD



point

Fordel 100 point



TID



point



FYSISK BERØRING



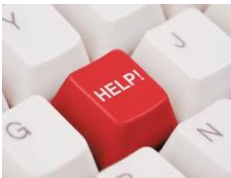
point



GAVER



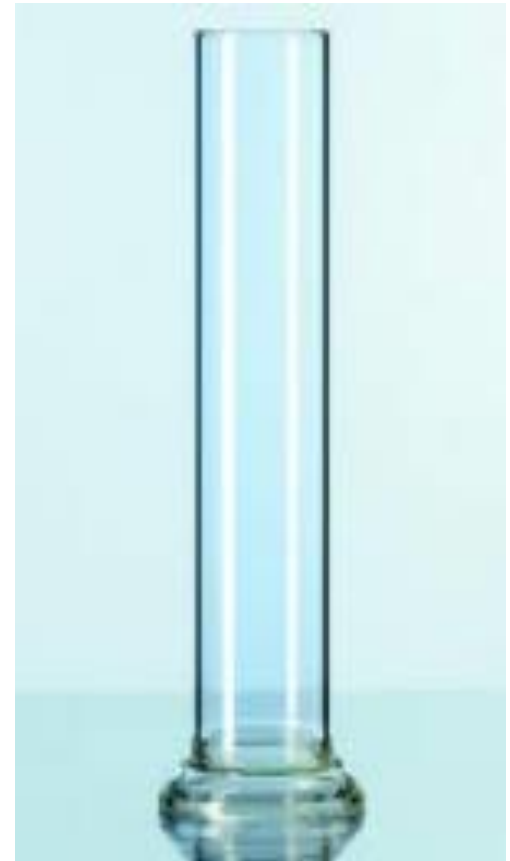
point



TJENESTER

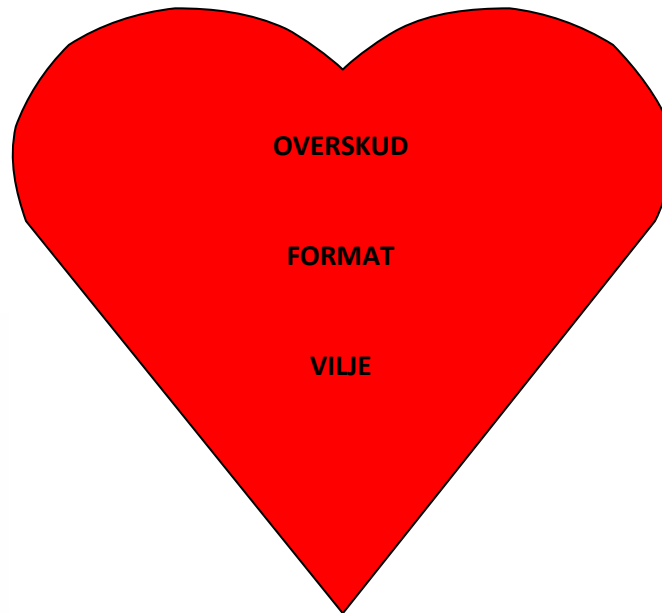


point



Forældre opbakning

- gerne når noget er svært



Se sandheden som den er

hverken værre eller bedre

ellers forhindrer vi os selv i at gøre det, vi allerhelst vil



Offer



Kriger



Mange tak for nu



OVERSKUD

FORMAT

VILJE