

TRÆNINGSPLANEN:

Vejledning:
Træningsplanen skrives som en milepælsplan start med tekst boks 1. Dernæst skrives et inspirerende navn på din opgave i fokus området. Skriv øvrige tekster i rammerne eventuelt vertikalt. Skriv datoer under milepælene på tidslinjen og start dato. God idé at hænge planen op – visualisering.

5:
Hvilken aktivitet udfører du for at opnå milepælen (skrives aktivt i nutid) Grønne.

4:
Hvilke delmål (milepæle) er der undervejs (roadmap) – Nedbryd dit samlede resultat til et delmål hver uge. Delmål skrives i datid så du kan afgøre om du har opnået delmålet med et ja eller nej. Hvis nej, så skal resultatet eller planen justeres efter en refleksion.

3:
Du bør fokusere på opgaven hver uge og dit samlede resultat bør være lille nok til (uambitiøst) at kunne lykkes på 4 uger. Kan du fokusere i 30 min? eller måske en time om dagen og bruge ca. 10 minutter på refleksion over ugens resultat?

2:
Hvad skal der til? Hvad er resultatet eller produktet for det som skal opnås. Skrives i blå produkt boks.

1:
Hvad er det du vil opnå? Hvordan kan forskellen opleves eller ses? Skrives i drømmeskyen.

Fokusområde:	Aktivitet:		Aktivitet:		Aktivitet:		Aktivitet:		Produkt/resultat:	

DATO:

Hvem kan hjælpe:

Hvem giver sparring:

Det skal være konkret! Så hvis du viser din aktivitet i kalenderen (f.eks. tirsdag fra 14-15), så skal sparringspersonen kunne læse og forstå hvad din aktivitet går ud på.

Check hver uge om du har opnået din milepæl. Fejr dine sejre!
Hvad virkede og hvorfor? Hvad virkede ikke – hvordan kan forbedres. Skal du justere planen for den næste uge/ de næste uger? Skriv det ned!

Aftal tidspunkter for møder med din sparringspartner for en kort støtte, support eller hjælp.

Når du involverer andre: Brug: Jeg har et forslag til hvordan vi kan arbejde med at forbedre noget som er vigtigt for os. Brug ikke: Jeg har været på kursus, vi skal prøve noget nyt eller jeg har løsningen. Udvis respekt.

Livet leves forlæns og forstås baglæns!

Kierkegaard

TRÆNINGSPLANEN:

Visualisering af træningsplanen:
Her er 3 pulsebrikker til visualisering af din træningsplan. Klip de 3 brikker ud ved at følge de blå streger. Den midterste brik kan gentages 3 gange så har du en 4 ugers plan

