Träningskompisar i träning – övning ur boken *Prestationsglädje* av Niina Svartberg

Vilka av följande saker vill du att dina träningskompisar ska göra mer eller mindre av under er gemensamma träning? Fyll gärna på med annat du kommer på. Reflektera gärna tillsammans med dina träningskamrater.

	Göra mer	Göra mindre
Berömma	☐	☐
Tänka i nya banor	☐	☐
Variera träningen	☐	☐
Ha humor	☐	☐
Göra träningen mer tävlingslik	☐	☐
Stimulera till positivt tänkande i gruppen	☐	☐
Vara disciplinerade	☐	☐
Minska förväntningarna inför tävlingar	☐	☐
Lägga märke till bra saker i träningen	☐	☐
Lyssna på mig	☐	☐
Kommentera under träning	☐	☐
Kritisera	☐	☐
Ställa större krav på mig	☐	☐
Sammanhållning även utanför träning	☐	☐
Engagera sig i min träning	☐	☐
Uppmuntra mig	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐