

Motivation i en Corona-tid

v. Adam Blicher
Sportspsykologisk konsulent

Gym11Danmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Hvem er jeg?



Agenda

Den følelsesmæssige rutsjebanetur

De 3 menneskelige behov

De 3 valg vi tager

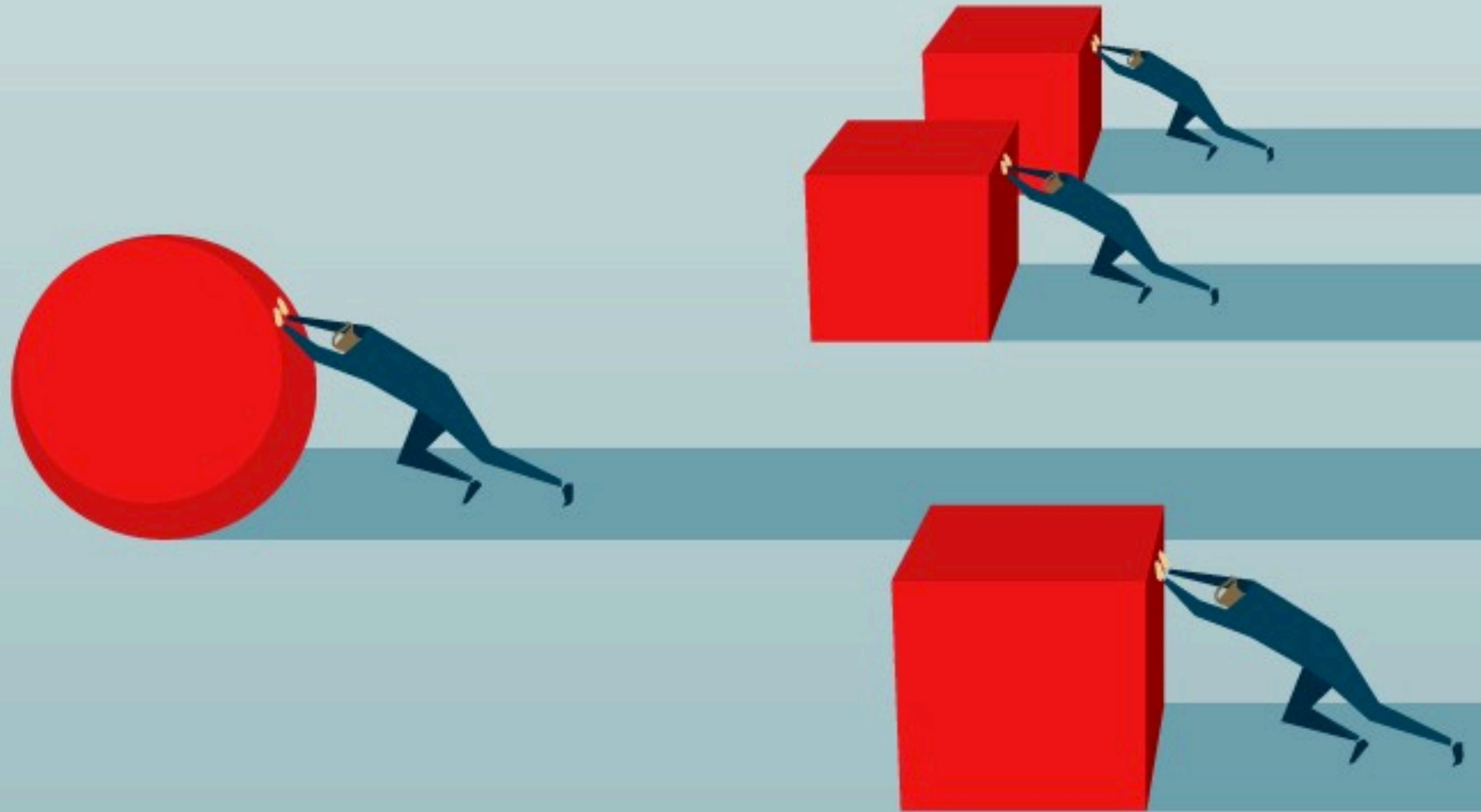
De 2 myter

Den første dag tilbage i klassen

A low-angle shot of a roller coaster with red tracks and blue structural supports. The coaster features several loops and drops, set against a dramatic sky with soft, golden clouds from a low sun. The text 'Den følelsesmæssige rutsjebanetur' is overlaid in a white box with a black border in the upper right corner.

Den følelsesmæssige rutsjebanetur

Getting ahead



Getting along



Making sense



De 3 valg



Hvad er din historie?

Hvad er i fokus?



Handling



Hvad er et eksempel på en historie du fortæller dig selv lige nu?



**BUSTING
MYTHS**

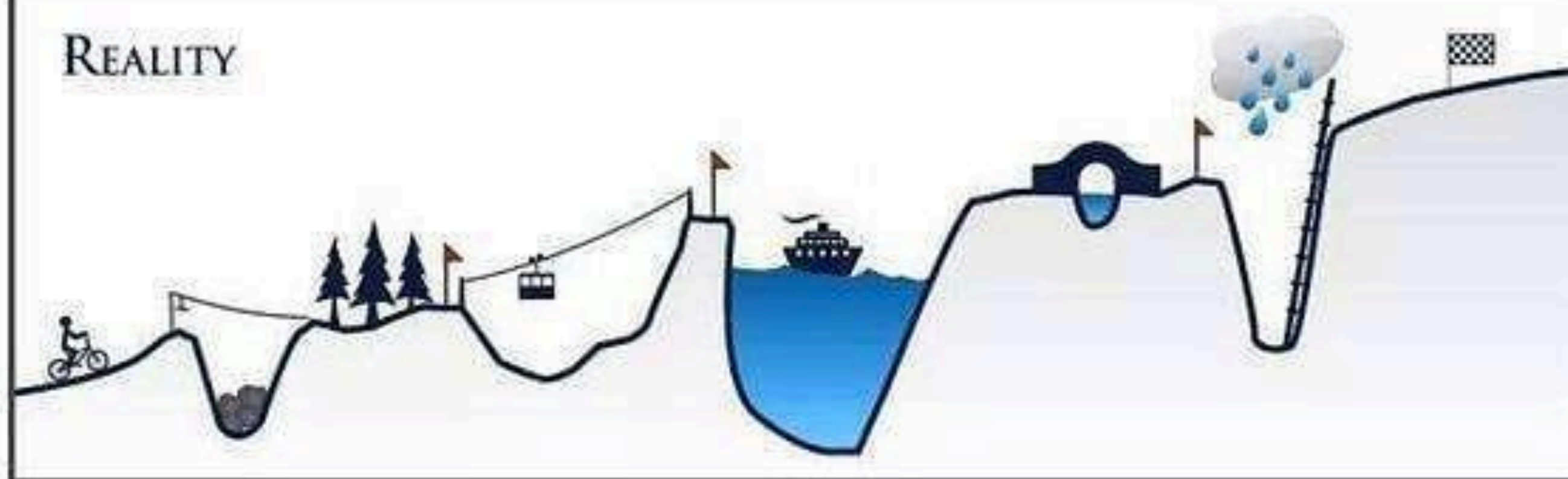
“De bedste er altid motiveret”



YOUR PLAN



REALITY



Commitment vil altid være vigtigere end motivation
da motivation er en følelse og dermed flygtigt

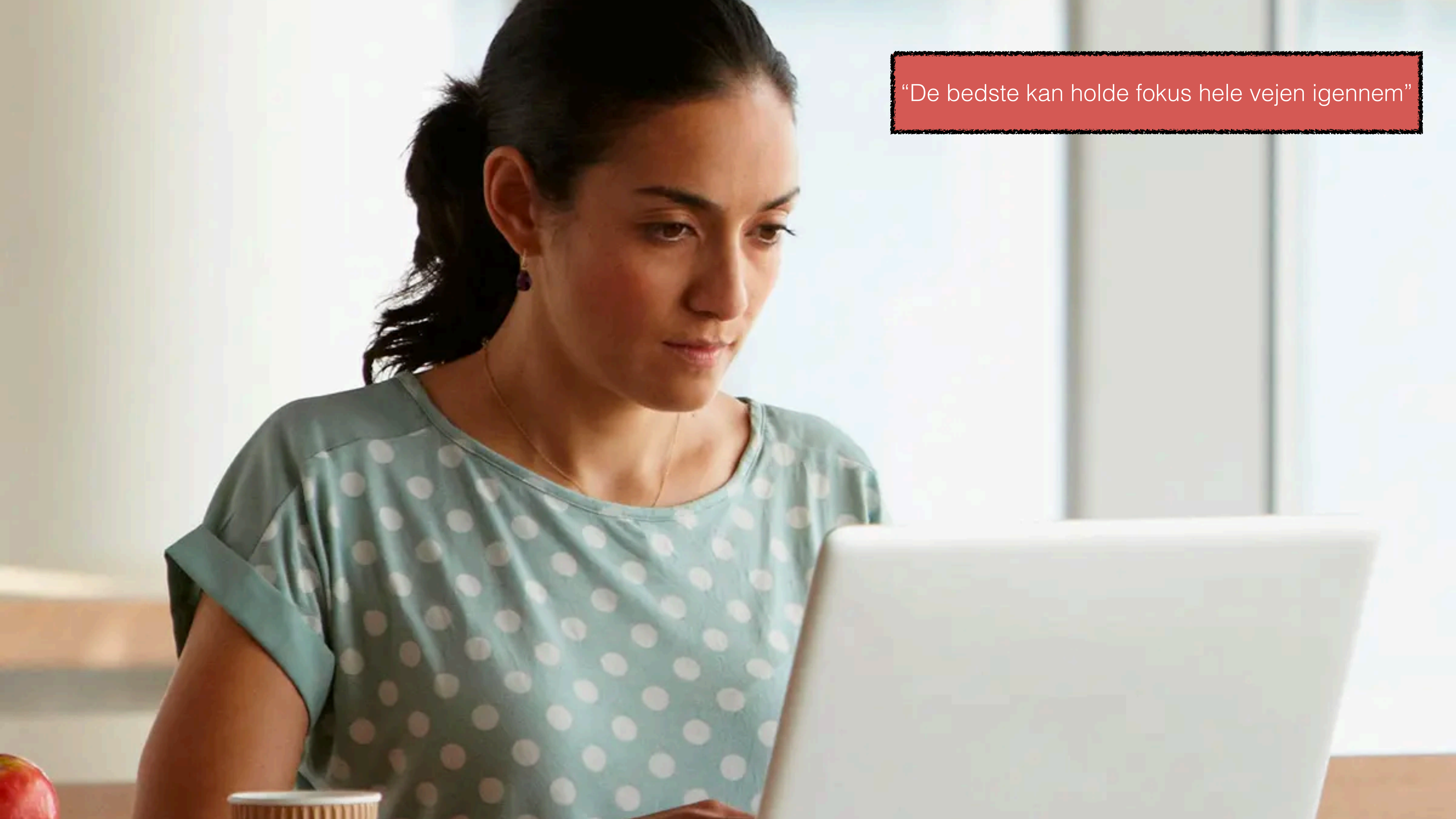


At præstere med begge sider af medaljen

Skriv 1 eksempel på forsiden af Jeres medalje

Skriv 1 eksempel på bagsiden af Jeres medalje





“De bedste kan holde fokus hele vejen igennem”

Vi kan ikke holde fokus

MEN

vi kan refokusere

hver gang vi bliver forstyrret

Første dag tilbage









Take away

Spørgsmål?

