

Utövarprofil

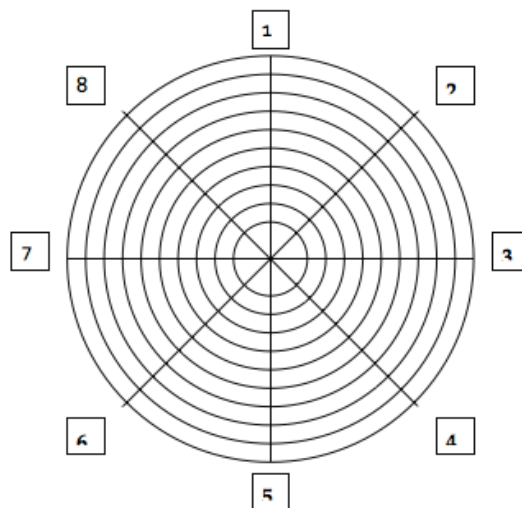
Lista upp de moment som är viktiga för att prestera på högsta nivå i ditt arbete/ idrott.
Skriv ner såväl fysiska, taktiska, tekniska, mentala, sociala mm.

Profilen kan även göras för kvalitéer du har i ditt liv.

Profilen kan också göras för bara ett område. Här nedan är profilen på mentala färdigheter.

1. självförtroende
2. koncentration
3. vilja
4. engagemang
5. klarar press
6. systematisk
7. reglera spänning
8. positiv inre dialog

Gradera från 1 (innersta cirkelstreck) till 10 (yttersta strecket) din förmåga i respektive färdighet. Dra sedan ett sträck mellan punkterna så får du fram din profil.



ÖVNINGAR

UTÖVARPROFIL

Profil över:.....

Lista upp de 8 moment som du vill belysa i profilen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gradera från 1 (innersta cirkelstrecket) till 10 (yttersta strecket) din förmåga eller förekomst i respektive moment. Dra sedan ett streck mellan punkterna så får du fram din profil.

