

Laget och Jaget

Vår Värdegrund i Västerås Golfklubb



kontakt@anneliostberg.se www.anneliostberg.se

076-812 22 02 Instagram: **annelostberg**

Facebook: **Anneli Östberg - individ, grupp & org. utveckling**

Värdegrund





Fysiskt

Vad? Hur?

Mentalt

Trygghet, relationer
Sårbarhet

Taktiskt

Raceplan
tävlingsstrategi



Träningsmiljön är A och O

Viktigaste personen för Hanna är ju Hanna

Tekniskt

I olika terrängtyper
och distanser

Återhämtning

Energibalans och sömn

Min helhet

Total belastning
Hälsoregistrering
Studier, jobb, ekonomi
Stödpersoner



Engagerad

Energi - Närvarande - Intresserad

Trygg - Vågar ta plats och agera

Vet vad som förväntas av mig

Kunskap i hur jag spelar golf / tränare / funkar



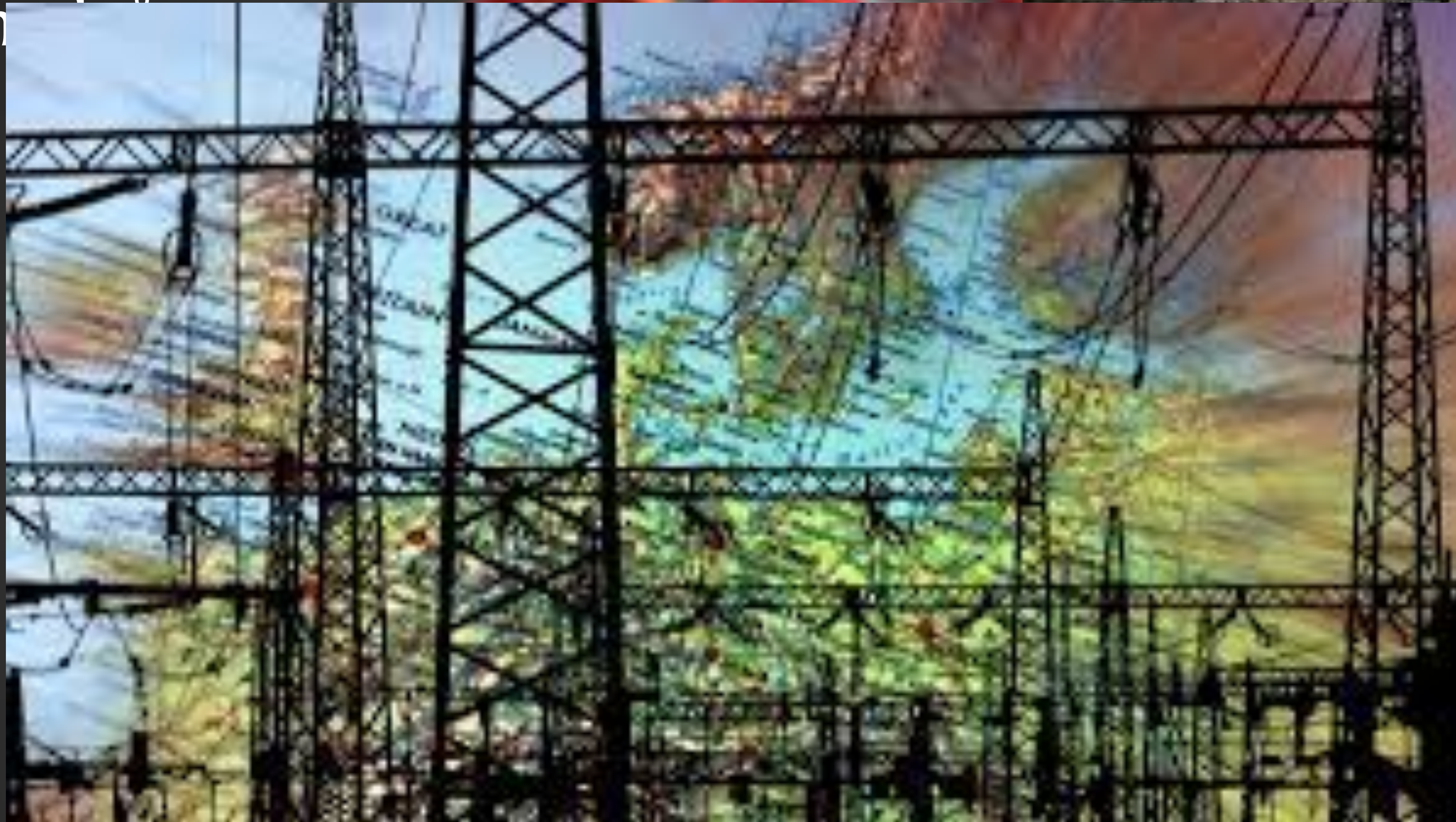
Hålla ihop i tuffa tider - hur gör vi det?

Att se när någon behöver hjälp och då ge hjälp - Gör vi det?

Att be om hjälp - Gör jag det?

Vad är lättast: att ge hjälp eller be om hjälp?

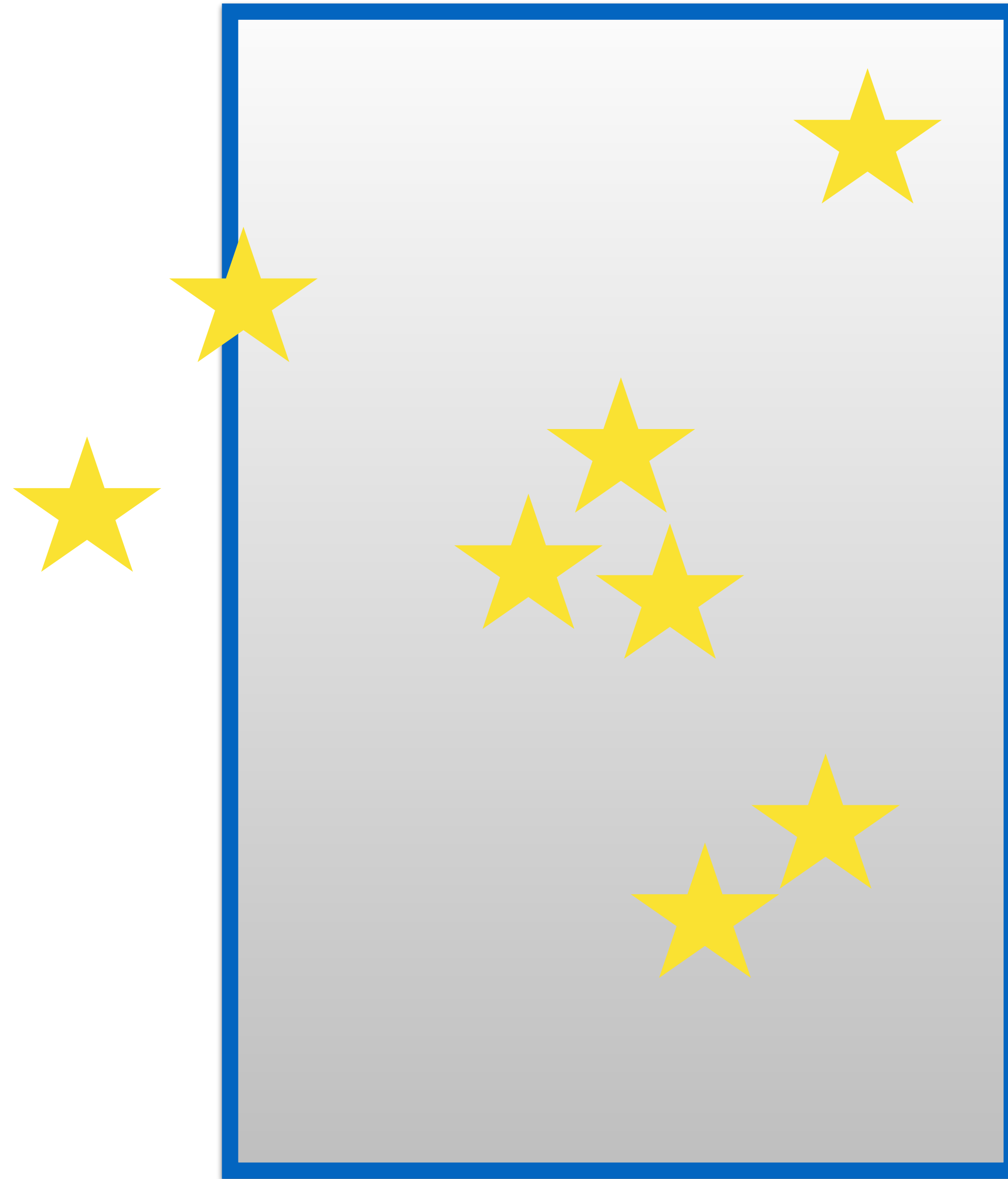
Generell m...



Det finns tre saker som stressar alla människor. Saker som är nya, okontrollerbara eller oförutsägbara. Coronaviruset prickar av samtliga punkter. Om du har varit och är styrd av dina rädslor så är det naturligt.



Hierarki



Din kemifabrik



Vilken "drink" har du skapat i dag?

Ca 50 hormoner 100 signalsubstanser

Självklart!



Viklart!





Värdegrund



Så här gör vi:

1 tar tid

1 skriver på Menti

1 skriver på papperet

- 1. Vi tar ett ord i taget**
- 2. En pratar i 1 minut om ett ord. Alla andra lyssnar. Gå laget runt**
- 3. När alla har pratat om ordet sammanställer ni vad ni tycker på pappret och i Menti**
- 4. Ni berättar för de andra grupperna vad ni tycker är viktigast**

www.menti.com

code: 8555 0726



Mentimeter

Please enter the code

8555 0726

Submit

The code is found on the screen in front of you

Laget och Jaget

Vår Värdegrund i Västerås Golfklubb

**Jag tror att alla
vill och kan utvecklas!**

**Glädje och delaktighet
är en bra grogrund för framgång!**

Tillsammans är vi starka!

Anneli Östberg
kontakt@anneliostberg.se
www.anneliostberg.se

076-812 22 02

Facebook: Anneli Östberg - individ, grupp & org. utveckling

