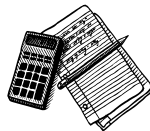


## Onnistumisen elämykset



20-30 minuuttia



Paperia ja kyniä

### Tavoitteet

- Kiinnittää enemmän huomiota omiin onnistumisiin ja niistä nouseviin itseluottamuksen tunteisiin.

### Suoritusohjeet

1. Listaa alle urheilu-urasi onnistumisia, jotka ovat jääneet erityisesti mieleen. Myös pienet onnistumiset ovat tärkeitä – kirjaa myös niitä!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Jos haluat, voit pyytää myös valmentajaasi kirjaamaan ylös yhdestä kahteen onnistumista.

3. Järjestä onnistumiset aikajärjestykseen paperille (esim. tämän lomakkeen takapuolelle).

4. Käy itse, harjoituskaverisi tai valmentajasi kanssa läpi niin monta onnistumista kuin haluatte seuraavasti:

- Palauta ensin elävästi mieleen tilanne, jolloin onnistuminen tapahtui.
- Keskustelkaa yhdeessä tai pohdi hetki sitä, mistä sinun vahvuuksista, tekemisistä ja taidoista onnistuminen johtui.
- Keskustelkaa tai pohdi myös muutoin siitä, miltä onnistuminen tuntui ja mitä se opetti. Mitä asioita tämän onnistumisen perusteella haluat jatkossa tehdä samalla tavoin?
- Huolehdi siitä, että keskustelu ei käänny tällä kertaa ollenkaan siihen, mikä tilanteessa meni huonosti – sitä et halua toistaa vaan haluat toistaa onnistumisia!