

Epäonnistumisiin suhtautuminen



30 minuuttia



Harjoituslomakkeet ja kynät

Tavoitteet

- Harjoitteen tavoitteena on löytää uusia näkökulmia epäonnistumisten käsittelyyn.

Suoritusohjeet

- Vastaa alla oleviin kysymyksiin rauhassa asioita pohtien

1. Palauta mieleesi, jokin kohtaamasi epäonnistuminen:

2. Miltä epäonnistuminen tuolloin kyseisen tapahtuman hetkenä tuntui?

3. Miltä epäonnistuminen tuntuu nyt, kun hieman aikaa on kulunut?

4. Mitä kyseinen epäonnistuminen opetti sinulle? Mitä opit sen avulla?

5. Mitä sanoisit toiselle saman kokeneelle urheilijalle, jos hän olisi epäonnistumisen vuoksi toltaan

6. Kuvaile lyhyesti askeleet, joiden kautta palautuit epäonnistumisesta. Mitkä asiat helpottivat epäonnistumisesta palautumista?
