



Sportsmind.dk  
72 112 114

# Mindset

Måske

Sådan overlever du  
"Grundlæggende programmering"

Case baseret workshop

A collage of blue-tinted sports images. At the top, two swimmers are shown in a pool, one with arms raised in celebration. To the right, a smiling cyclist wears a laurel wreath. On the left, a soccer player in a white jersey with 'Carlsberg' and the number '17' is in motion. At the bottom left, another cyclist is riding a road bike. The background features a banner with the 'OMEGA' logo.

# Konkurrence tid

Velkommen til  
Studie start konkurrencen



# Hvem er jeg



**22år som svømmetræner**  
(sportschef, elitetræner, cheftreæner, talentudvikler og assistent)

**Cand. scient idræt**

**Master i sportpsykologi**

**Far til 3 børn**

**12 år som selvstændig**

**43 år som mig 😊**

**Underviser i Ledelse, læring og team teori Aros kurser**

**Mentaltræner Firkløverets springakademi og masser af atleter**

**Base i Farum men arbejder i hele verden**

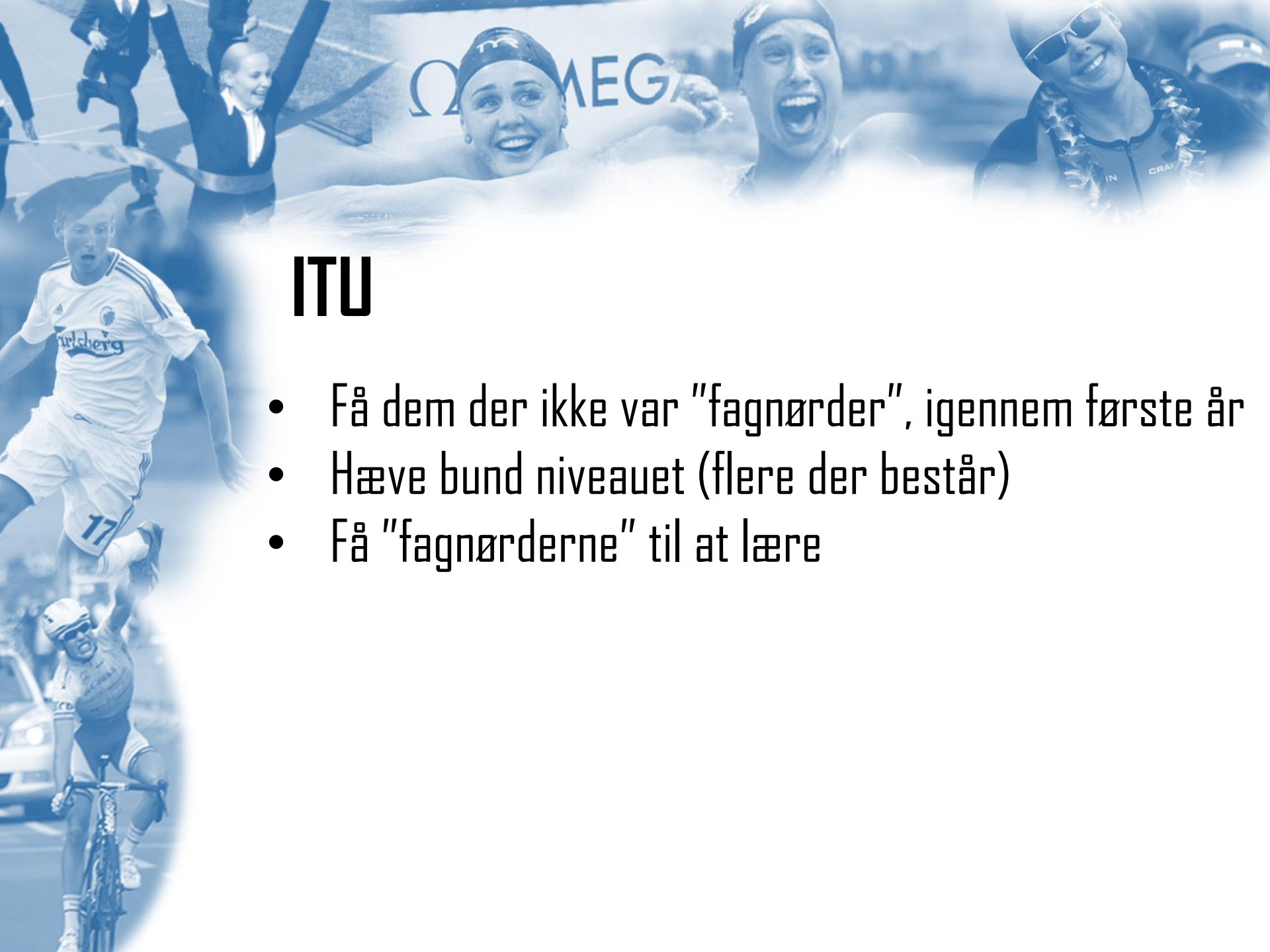
## Virksomheds konsulent

- Coaching
- Foredrag
- Vidensdeling
- Teamudvikling

## Sportpsykologisk konsulent

- Coaching
- Mentaltræning
- Trænerudvikling
- Atletudvikling
- Teamudvikling
- Foredrag

**CASE**



# ITU

- Få dem der ikke var "fagnørder", igennem første år
- Hæve bund niveauet (flere der består)
- Få "fagnørderne" til at lære



## Talentmiljøer med kontinuerlig succes

- **Holistiske** (Helheden omkring mennesker i fokus)
- **Økologisk** (Levedygtigt over tid bidrager til sig selv)





## Hvor starter en forandring?

*Vi startede med  
det nemme*

- Undervisere?
- TA's?
- Ledelse?
- Studerende?
- Fritids tilbud?

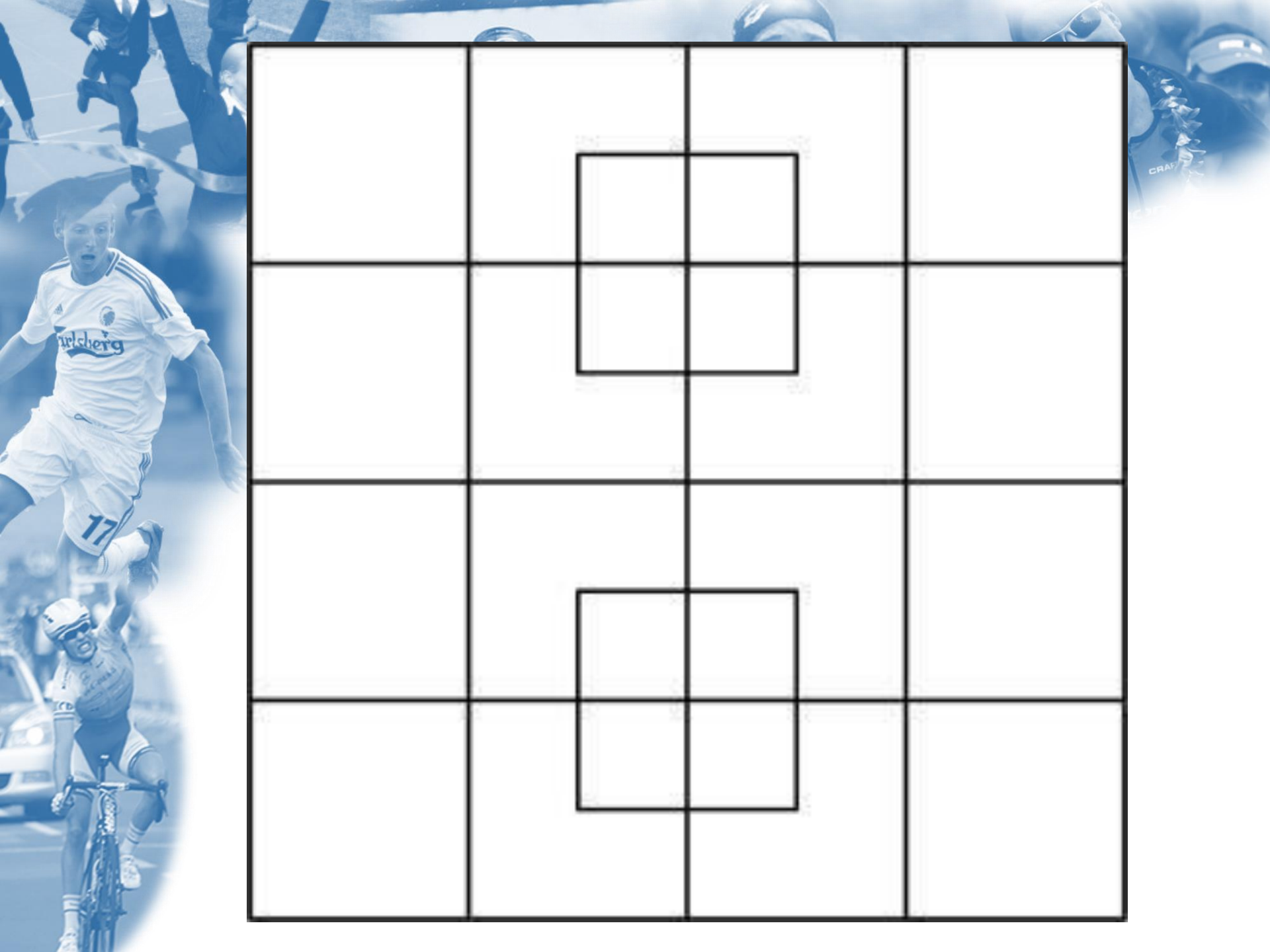


# Implementeringen

- Frivilligt undervisning til studerende i mindset og GRIT
- TA uddannelse i Mindset, GRIT og persontyper (betalte workshops)
- Studylab



GROWTH  
MINDSET






GOD  
BEDRE  
BEDST





# Hvad måler vi på

## Resultat

- Karakter
- Medalje
- Placering
- Rangliste

## Niveau

- Tid
- Salg
- Mål
- Antal rigtige

## Udvikling

- Rigtige siden sidst
- Forbedring i tid
- Mål i forhold til sidste kamp



# Hvad måler vi på

## Resultat

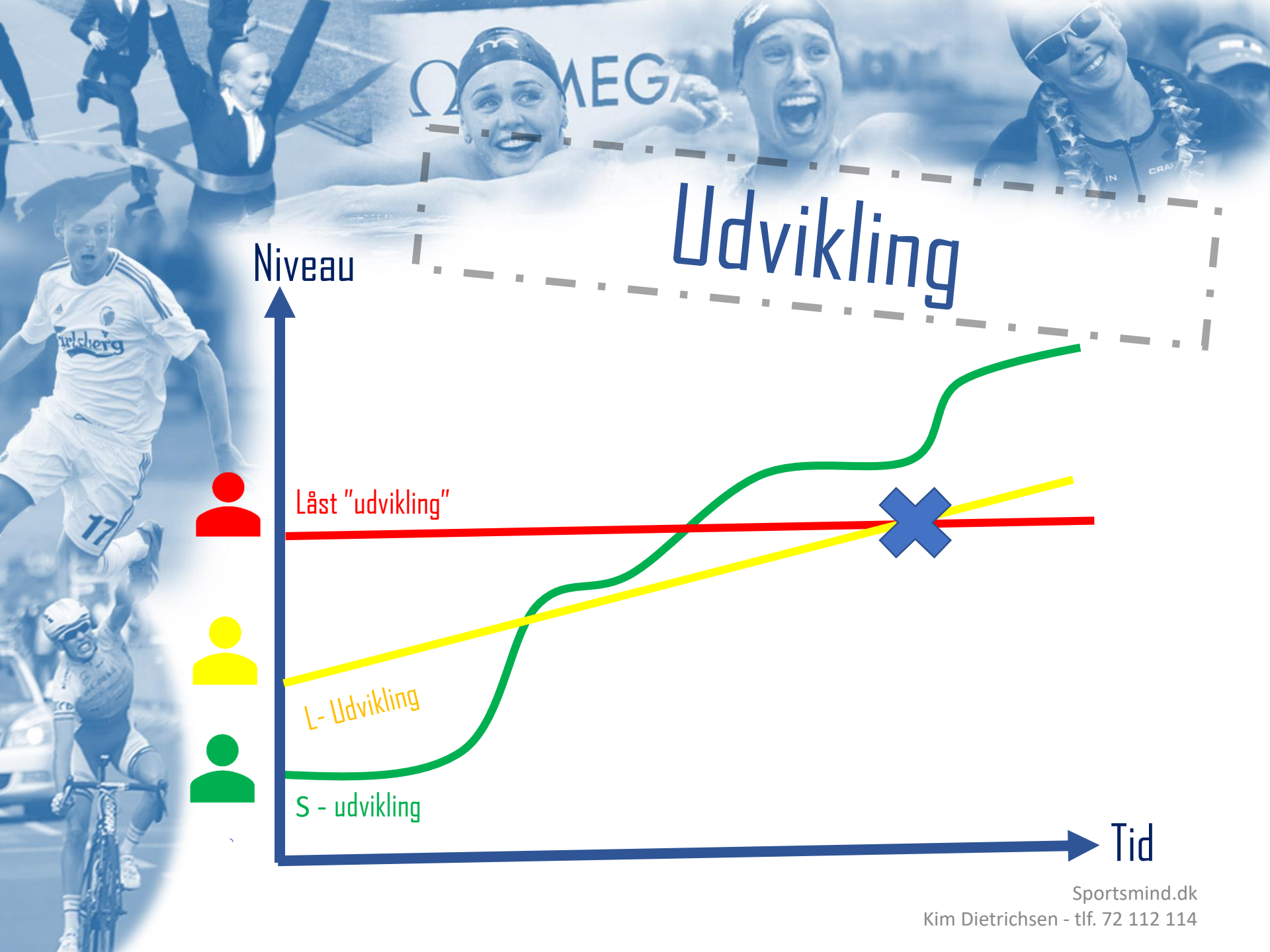
- Karakter
- Medalje
- Placering
- Rangliste

## Niveau

- Tid
- Salg
- Mål
- Antal rigtige

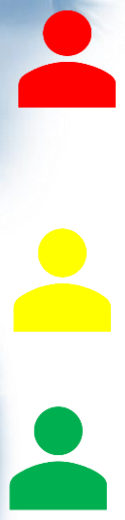
## Udvikling

- Rigtige siden sidst
- Forbedring i tid
- Mål i forhold til sidste kamp



# Udvikling

Niveau



Låst "udvikling"

L- Udvikling

S - udvikling



Tid





# Låst

"Fixed"

# Vækst

"Growth"

Undgå

**Udfordring**

Omfavn

Giv op

**Forhindring**

Kæmp

Ligegyldig

**Indsats**

Værdi

Ignorerer

**Kritik**

Lær

Trussel

**Andres succes**

Inspiration



Låst

"Fixed"

Genkend

Vækst

"Growth"

## Fixed mindset

- Jeg kan eller kan ikke
- Når jeg er frustreret giver jeg op
- Jeg kan ikke lide at blive udfordret
- Når jeg fejler er jeg ikke god nok
- Fortæl mig jeg er dygtig
- Hvis du lykkes føler jeg mig truet
- Mine evner afgør alt

## Growth mindset

- Jeg kan lære det jeg vil
- Når jeg er frustreret fortsætter jeg
- Jeg vil gerne udfordre mig selv
- Når jeg fejler lærer jeg
- Fortæl mig jeg prøver
- Når du lykkes inspirer du mig
- Min tilgang og attitude afgør alt

# Mindset træning

-Bliv bedre

- Lær at sige "endnu"
- Tag et skridt af gangen
- Snak udvikling (+1)





# Øvelse - U

En hurtig måde at arbejde med evaluering inden for aktiv læring

- Hvordan er mindset hos jer?
- Hvad ville skabe mere udvikling?

**GRIT**



# Modstandsdygtig (Resilience)

- Evnen til at fortsætte ved modgang
- Ukuelig optimisme og opgave fokus

## Kig efter

- Passion
- Vedholdenhed





Angela Duckworth

*Grit: The Power of Passion and Perseverance*

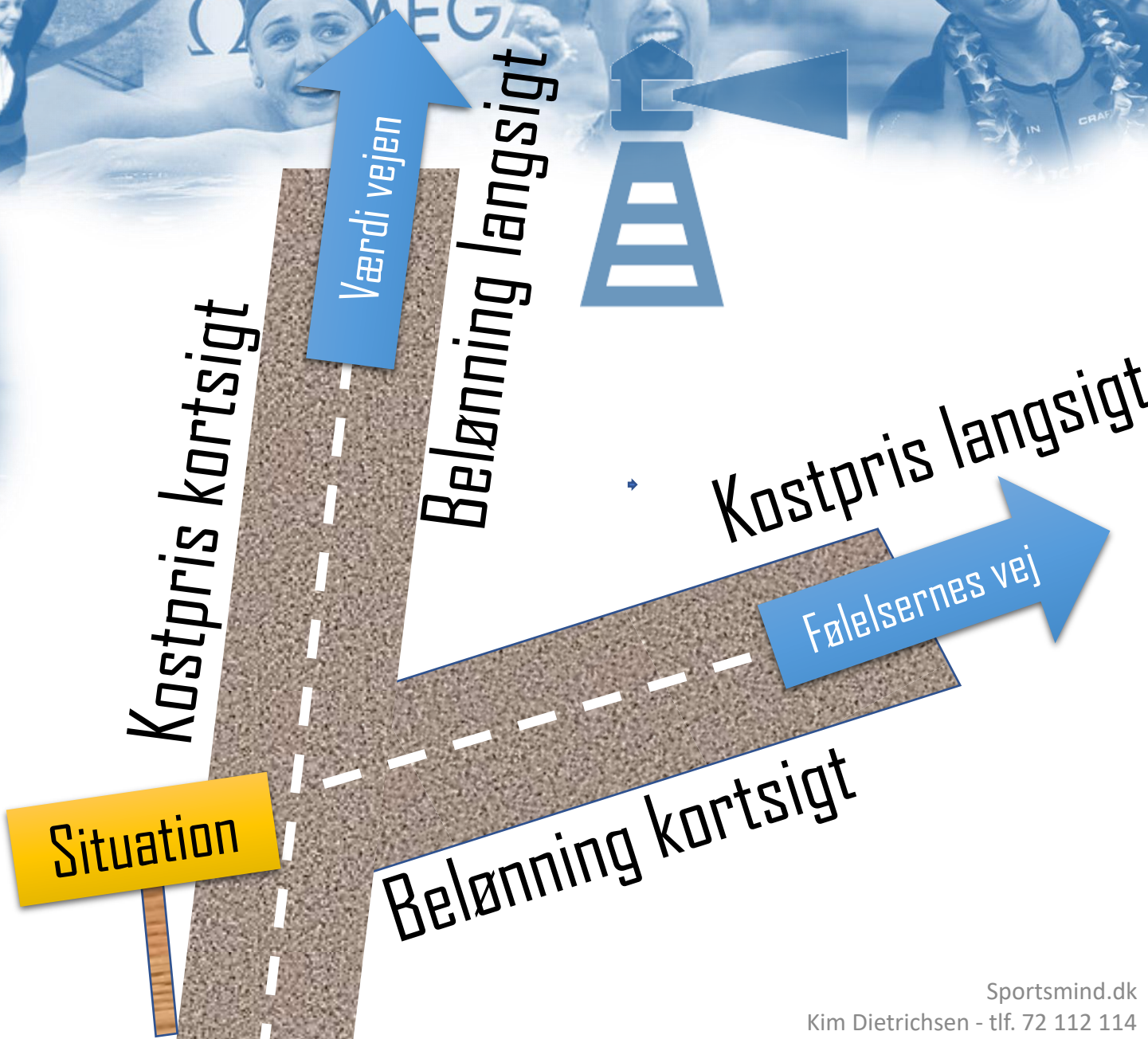
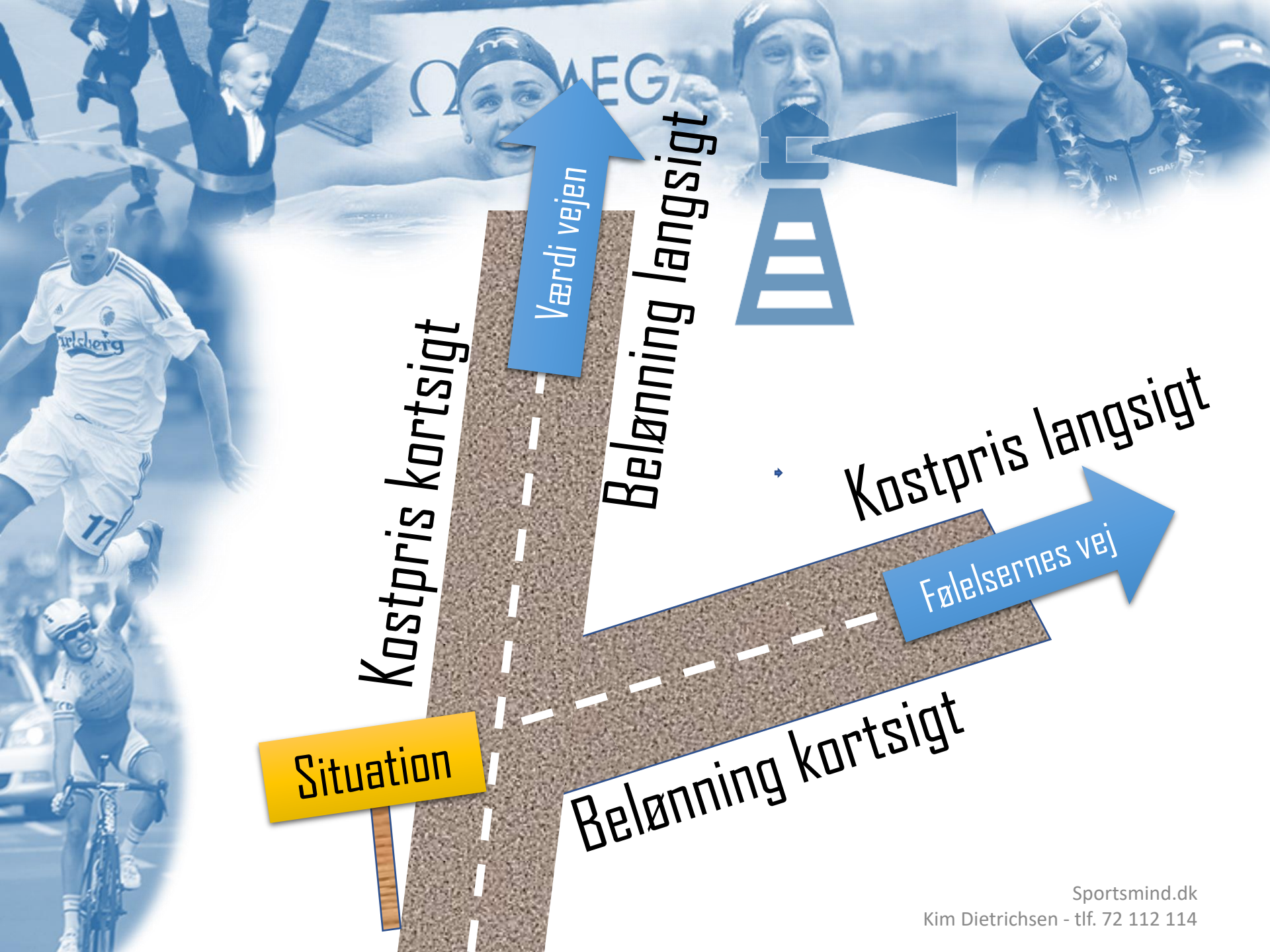
**G**iv alt hvad du har...

**R**epeter hvis det er nødvendigt...

**I**gnorer "giv op"...

**T**ag dig tid til at gøre det rigtigt...

**ACT**





# ACT

- **A**ccepter din reaktion og vær her nu
- **C**ommit dig til en værdifuld vej
- **T**ag første skridt

HVAD KAN  
VI SE



# Hvad kan vi se indtil nu?

- Historien om liv med +1
- Hævet bund niveauet (flere der består)
- Drop out bliver lavere
- Ser ud til flere uden baggrund bliver dygtige



# Hvad er vi nysgerrige på

- Bliver de bedste dygtigere?
- Hvad betyder det for de studerendes fremtid
- Er det rentabelt på bundlinjen
- Hvordan kan man arbejde med udvikling når vi skal måle og bestå?
- Kan vi skabe et økologi system?