



#### PEPTALK TIL ESAA ON-LINE TRÆNING:

- **TRÆNINGEN ER VIGTIG, IKKE KUN NÅR TRÆNEREN HOLDER ØJE MED DIG.**
- **PÅ ESAA KOMMER MAN IKKE FOR AT BLIVE TRÆNET, MEN FOR AT TRÆNE**

#### 10 gode udøver råd fra ESAA

1. Accepter det uperfekte og at tingene ikke er som de var.
2. Vis, at du som udøver stadig er rollemodel og kulturbærer - måske mere end nogensinde før – det smitter til holdet/gruppen/klassen.
3. Genindfør strukturen omkring dine aktiviteter. (Faste tidspunkter og faste rutiner)
4. Genindfør det forpligtende fællesskab.
5. Aktivér fællesskabet med meningsfulde aktiviteter. Tænk MIND, BODY, CULTURE, TEAM – og husk smilet.
6. Husk at evaluere træningen. Opfølgning er lige så vigtig som igangsætning.
8. Lær at bruge det virtuelle rum som et brugbart træningsrum.
9. Søg efter muligheder fremfor begrænsninger. (Growth Mind-set)
- 10: Giv den max gas – det er sjovt, lærerigt og nyttigt.

