

## Forløb med skoleklasser:

Forløbet strækker sig over fire uger. I hver uge vil der være to besøg i klassen (varighed fra 30 minutter til 2 timer afhængig af om eleverne udover mentaltræningen også skal introduceres for nyt stof og/eller øvelser)

### Uge 1:

1. besøg	2. besøg
<p><b>Opstart 1-2 timer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvad er mentaltræning og hvor stammer det fra?</li><li>• Hvad kan mentaltræning? Eksempler fra sportens verden.</li><li>• Hvordan fungerer hjernen? Citronøvelse</li><li>• Baseline laves – spørgeskema til elever og lærere</li></ul> <p>”Kroppen reagerer på det, du fortæller den; den er ligeglad med, om det er sandt eller falsk.”</p>	<p><b>30-45 minutter</b> Tune in (siden sidst) Fysisk afspænding Refleksion</p>

### Uge 2:

1. besøg	2. besøg
<p><b>Tankefælder (1-2 timer):</b> Vi ser på hvilke tankefælder, vi typisk falder i. Ved at blive bevidste om dem, kan vi nemmere navigere udenom.</p> <p>Øvelse med tankefælder</p>	<p><b>30-45 minutter</b> Tune in (siden sidst) Mental afslapning Refleksion</p>

I fællesskab med lærer (og evt. elever) aftales hvad fokus for mentaltræningen skal være (koncentration, selvværd, fællesskab mm.)

### Uge 3:

<b>1. besøg</b>	<b>2. besøg</b>
<b>1-2 timer</b> Tune in (siden sidst) Genbesøge tankefælder Specifik mentaltræning Refleksion	<b>30-45 minutter</b> Tune in (siden sidst) Specifik mentaltræning Refleksion

### Uge 4:

<b>1. besøg</b>	<b>2. besøg</b>
<b>1-2 timer</b> Tune in (siden sidst) Genbesøge tankefælder Specifik mentaltræning Refleksion	<b>30-45 minutter</b> Tune in (siden sidst) Specifik mentaltræning Refleksion  Udfyld spørgeskema igen så sammenligning med baseline kan laves.

Det aftales med læreren/eleverne/forældrene om eleverne skal fortsætte med at lytte til den specifikke indtalte mentaltræning på klassen og/eller derhjemme