

MENTAL TRÄNING EFTER EN PRESTATION

Utvärdering



FÖRSVARSMAKTEN

UTVÄRDERING:

Dela upp utvärderingen i saker som gick bra, och saker som gick mindre bra. Skriv ner det som gick bra, utvärdera och ta med dig det. Det som gick mindre bra skriver du också ner och utvärderar, för att sedan lämna det bakom dig.

Vad var det som hände? (Bra)

Vad var det som hände? (Mindre bra)

Varför hände det? (Bra)

Varför hände det? (Mindre bra)

Hur kände jag inför det som hände? (Bra)

Hur kände jag inför det som hände? (Mindre bra)

Hur kan jag dra nytta av det i framtiden?

Vad kan jag göra så att det **inte** händer igen?

