

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Tänka - Beteendeanalys

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Att få en uppfattning av vilka tankar som påverkar oss och samtidigt se om vi har möjlighet att göra något åt dem kan vara en effektiv övning för att spara energi. Om vi redan från början har identifierat att vi troligtvis kommer att bli nedslagna om det regnar eller nervösa om vi kommer möta andra duktiga löpare, är det enklare att se på tankarna med lite distans: "Här kommer tanken att det är jobbigt att bli blöt, det hade jag redan listat ut. Nu är min plan att fokusera på uppgiften och det jag kan påverka." Syftet med det här uppdraget är att ungdomarna ska få analysera sitt beteende i olika situationer som även inkluderar tankar och känslor i kroppen.

Steg för Steg

Ta fram övningen om beteendeanalys i [Utvecklingsplanen](#).

Läs igenom stycket och förklara bakgrunden för ungdomarna.

Genomför uppdraget på en lugn plats när ni har gott om tid. Det kan vara efter en träning, under ett läger eller liknande.

Reflektera tillsammans över uppdraget efteråt.

Att tänka på

Som ledare är det bra att återkoppla till den här övningen efter några veckor. Går det att jobba vidare med övningen och hur följer ni upp ungdomarnas beteendeanalys?

Det här behöver ni

Utvecklingsplanen

Penna

Papper