

INTYG

Härmed intygas att

har genomgått Motivationslyftet för unga idrottare.

Programmet syftar till att ge spelarna verktyg för att möta framtidens möjligheter och utmaningar. Genom programmet har de stärkt sitt självledarskap kring hur de kan påverka sitt mående och sin prestation – både på och utanför planen.

Programinnehåll

Värderingar och målbilder

Spelarna har tränat på att bli medvetna om sina egna och andras värderingar, ha ett dynamiskt mindset och att sätta upp mål.

Motivation och drivkraft

Spelarna har lärt sig att använda sin inre drivkraft för att nå sina mål.

Vilja och beslut

Spelarna har stärkt sin valkompetens och tränat på att göra medvetna val och fatta beslut.

Hälsa och inlärning

Spelarna har tränat på att hantera hinder och stress, fått kunskaper om och verktyg för att kunna prestera och må bra – nu och i framtiden.

Kommunikation och hållbar utveckling

Spelarna har fått kunskap och verktyg för att kunna bidra till ett socialt hållbart samhälle, bland annat genom sitt sätt att kommunicera, ta ansvar och samarbeta.

Datum och ort

