

Bliv Bedre til at Blive Bedre



JUNGLE TIGER

Ikke HVAD men HVORDAN
Du Bliver Bedre til at Blive Bedre

&

Hvordan du kan bruge det som menneske i
din rolle som træner, ledere, lærer,
studerende, arbejdstager, forælder, spiller,
holdkammerat, ven, partner

Færdigheder kan
forandres og forbedres –
dem er du ikke født med

Næsten alt vi gør, siger,
tænker er færdigheder der
kan forandres via indsigt
og anstrengelse





Livsstil, personlighed,
udstråling, attitude, social
adfærd, holde tale, gå til
eksamen, matematik, dansk,
instruere, madlavning,
studere, gå, cykle, motorik,
taktik, sudoku, google

At LAERE er også en
færdighed
du kan blive bedre på



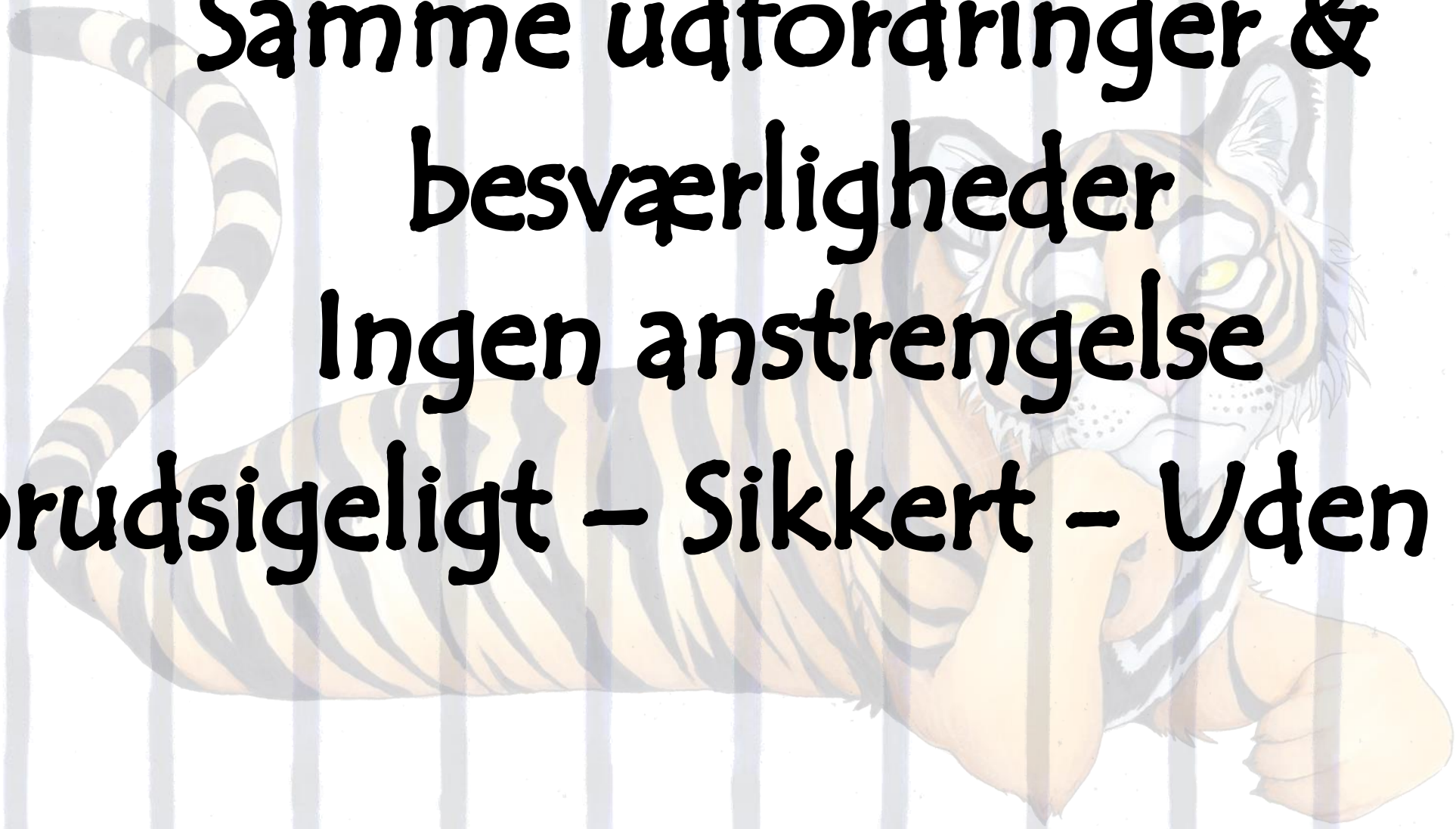
Forestil dig to TIGERE



Den ene lever i ZOO



**Hver dag er ens
Samme udfordringer &
besværligheder
Ingen anstrengelse
Forudsigeligt – Sikker – Uden Stres**



den anden i JUNGLEN





Hver dag er forskellig
Nye problem, udfordringer,
besværligheder & forandringer
Mange beslutninger
Stor anstrengelse
Uforudsigeligt – Usikkert – Stressende

Hvilken tiger er
i stand til at lære
mest og bedst?





Jungle Tigeren lærer at
overleve i junglen, ved at
bruge tiden der!

Hvad så hvis det er os der
er Tigerne? Og det handler
om Volley!



“Vi lærer mest og bedst,
når vi bevæger os ud over
grænsen af vores evner,
lidt udenfor vores
komfortzone og befinder
os i virkeligheden!”



Ikke bare mange gentagelser,
men mange kvalitative
gentagelser

Gøre det tilpas svært

Gøre det tilpas vigtigt

Gøre det virkeligt

ZOO = Komfortzonen

AutoPilot



Forudsigeligt
Trygt & Sikkert
Ingen stress

Forstærker
vaner

JUNGLEN = Stresset system

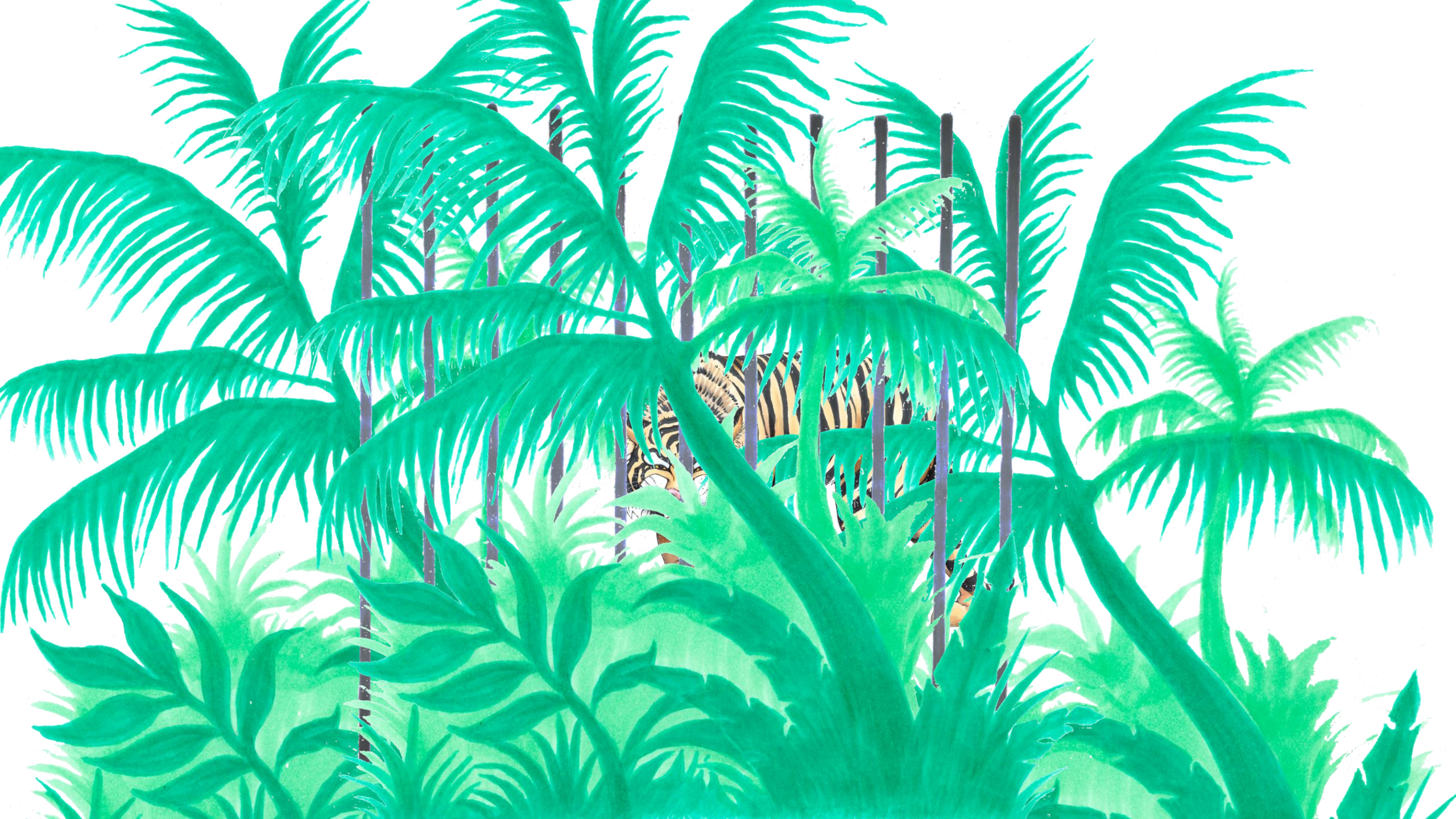
Udfordringer & Besværligheder
Uforudsigeligt & Variation
Anstrengelse

Stimulerer
forandring



Kan vi overhovedet
bruge ZOO til
noget som helst?







Vi ved at læring og
forandring kræver at vi
bruger mere tid i junglen

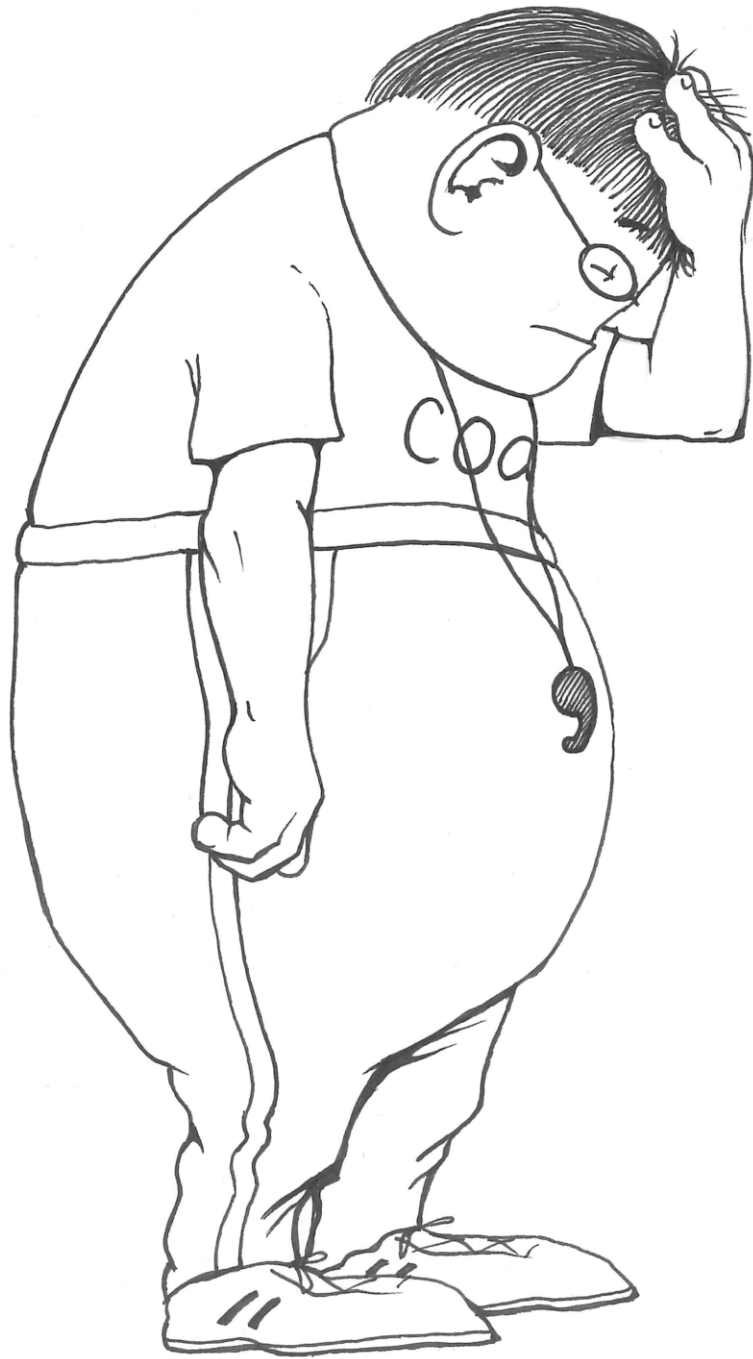
Hvorfor
vælger vi ZOO?

Giv eksempler på,
hvor du/vi valgte ZOO i stedet
for JUNGLEN!
Hvorfor!



Ensidig fokus på resultat
Resultatets Forbandelse
Slår ned på fejl
Negativ Feedback

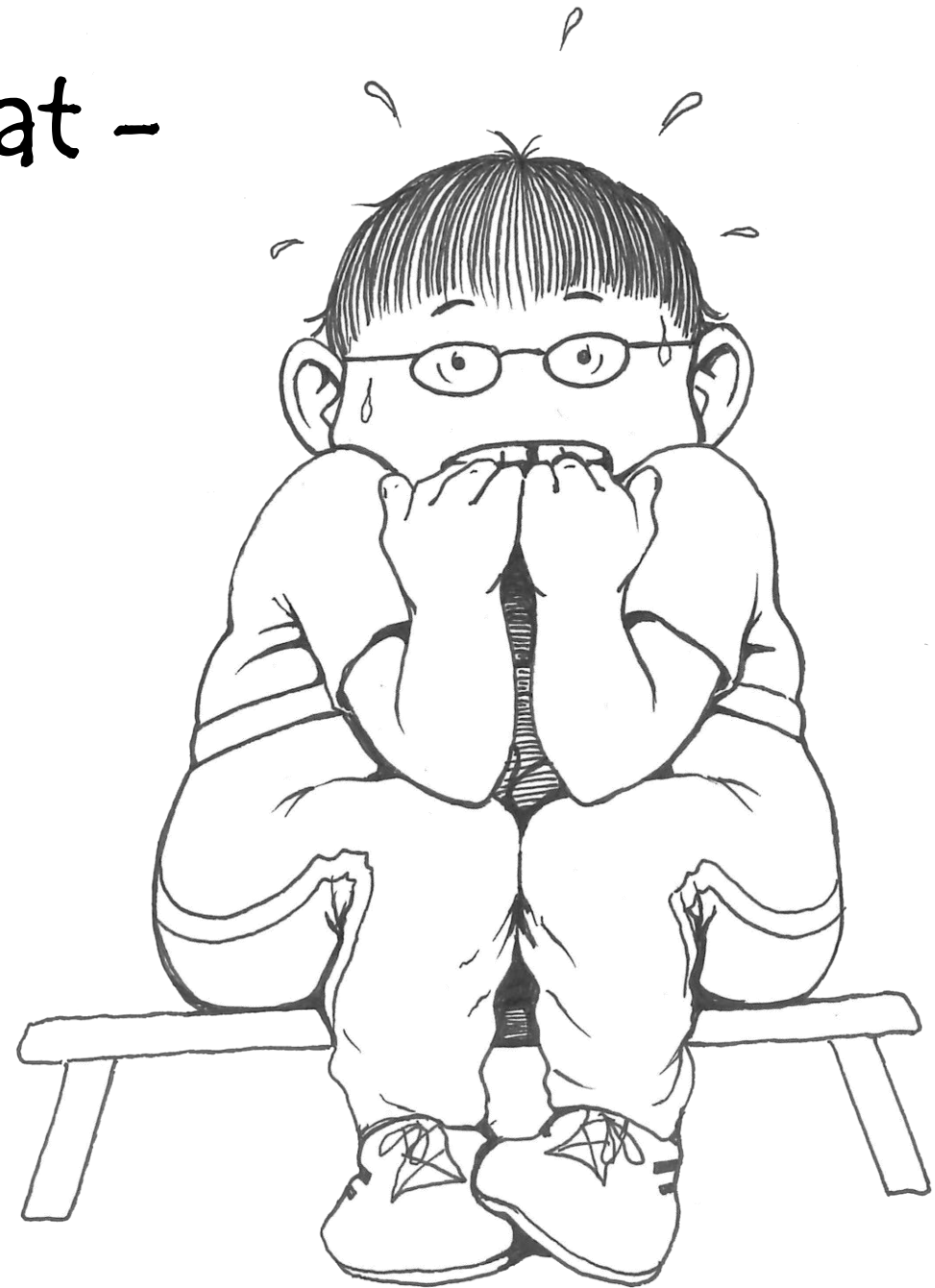




Når øvelsen er
vigtigere end
læringen

Når jeg bærer på frygten for at –

- mislykkes & lave fejl
- ikke være god nok
- blive til grin
- vurderes af andre
- blive talt dårligt om
- tabe kontrollen



Overbevisning

Overbevisningen bygger buret
Frygten holder mig derinde

Påvirkning

Aktivitet

Resultat &
Reaktion



Overbevisning

FORSTÅ og LÆSE situationen

Tage BESLUTNINGER

Fastholde fokus på UDFØRSLEN

Opleve RESULTAT

Derefter REFLEKTERE

Påvirkning

Aktivitet

**Resultat &
Reaktion**



Overbevisning

Jeg kan i enhver situation eller
udfordring, vælge hvilken

Tiger jeg vil være,

Hvis jeg får lov!

Påvirkning

Aktivitet

Resultat &
Reaktion



Hvad er vigtigt for os
trænere, hvis ambitionen er,
at vores udøvere skal blive
Jungle Tigers?





Bliv Bedre til at Blive Bedre

Hvorfor det er vigtigt i jagten
på at blive en Jungle Tiger

KULTUREL

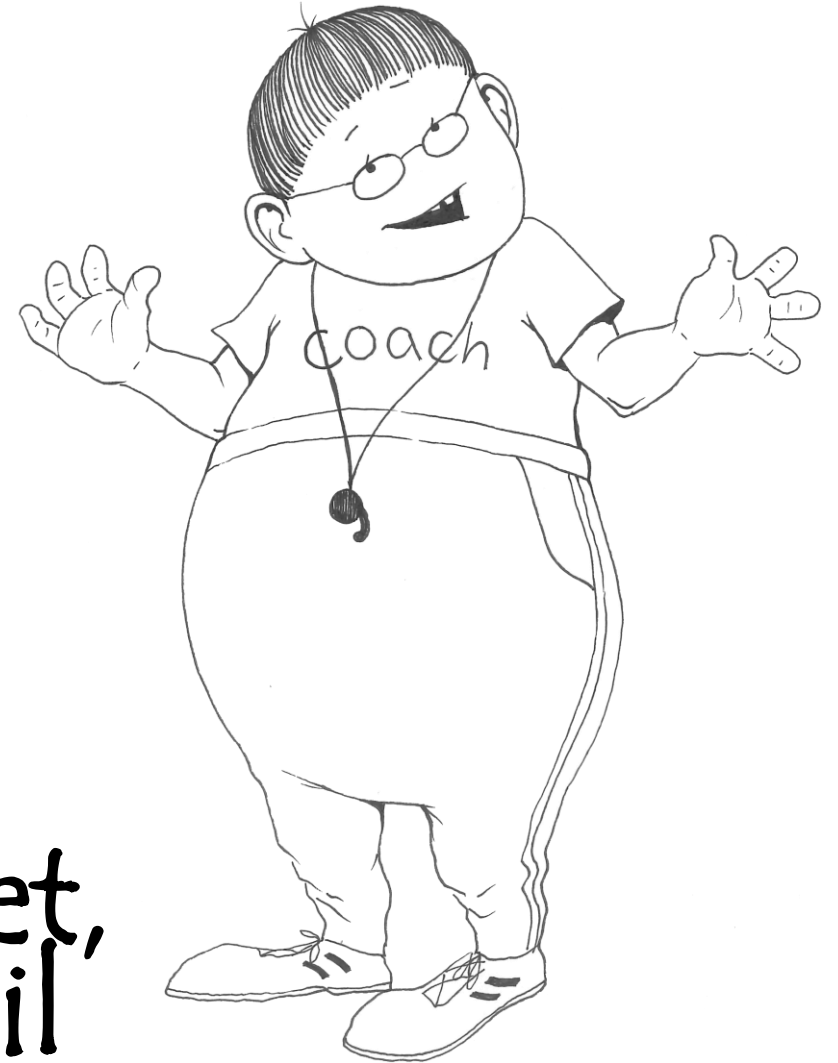
PSYKISK TRYGHED

Sæt Scenen

Proaktiv engagement og
indbyd til aktivitet

Måden at reagere på,
stimulerer eller stopper
proaktiviteten

Signalere – Du betyder noget,
du er sikker her, du hører til





Bliv Bedre til at Blive Bedre

Hvorfor det er vigtigt i jagten
på at blive en Jungle Tiger

MINDSET



Låst Mindset

Tror på at mine evner er som de
er og ikke kan forandres

Vil ikke lave om eller udvikle

Ikke se behovet eller meningen

Udviklende Mindset

Tror på at mine evner kan
forandres

Vil gerne forandre



Er nysgerrig &
Læringsvillig!

Er engageret og klar
til at yde en indsats!

Møder modgang
konstruktivt!

Fremstå

Indsats

Modgang

Vil gerne ses som dygtig,
smart og intelligent!

Modstander af anstrengelse
i opgaveløsning!

Skjuler fejl og mangler,
giver omverden skylden!

Vælger af lyst – udfordrende!
Kan lære det jeg vil lære!
Nysgerrighed = motivation!
Udfører for at se hvad jeg lært!
Siger; ja – vil jeg gerne!
Elsker at prøve & forsøge!
Bliver ved når det er svært!
Anstrengelse styrer udvikling!
Gør så meget som muligt!
Ser frem til næste udfordring!
Inspireres af andre successer!

Vælger taktisk – det jeg kan!
Enten er jeg god eller dårlig!
Succes, Lykkes = motivation!
Udfører for at vise niveau!
Siger; nej – ikke lyst, kan ikke, vil ikke!
Elsker genkendelighed!
Giver nemt op når det er svært!
Forventer resultat – jeg er god!
Gør så lidt som muligt!
Undgår gerne næste udfordring!
Andres succes presser!

Låst Adfærd

Helst uden anstrengelse

Undgå udfordringer

Giver tidligt op

Hader fejl

Ignorerer feedback eller
bruger den destruktivt

Udviklende Adfærd

Nyder anstrengelse

Ser frem til udfordringer

Giver aldrig op

Lærer af de situationer
der opstår

Bruger feedback
konstruktivt

Låste Overbevisninger

Jag tror ikke det går

Jag synes det er for svært

Jag har ikke behovet

Jag vil ikke

Hvorfor skal jeg?

Det er til ingen nytte

Virker skræmmende

Udviklende Overbevisninger

Jeg kan lære det

Jeg kan klare det

Jeg ved hvad jeg skal gøre

Der er brug for det

Jeg vil det

Virker spændende

Synes Godt Om!

Overbevisning

For at ændre ADFAERD i Aktivitet
& Reaktion holdes der fokus på
OVERBEVISNINGER

Påvirkning

Aktivitet

Resultat &
Reaktion



Overbevisning

Jeg tror ikke det går
Jeg synes det er for svært
Jeg kan ikke lære det
Det er meningsløst
Hvorfor skal

Påvirkning

ZOO - Minimerer læring

brug for
Resultat &
Reaktion

aktivitet

Overbevisning

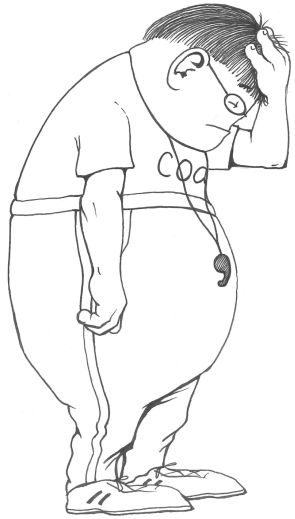
Jeg kan lære det
Jeg kan klare det
Jeg ved hvad jeg skal gøre
Der er brug for det
Jeg vil det
Virker som om

Påvirkning

JUNGEL – Stimulerer læring

aktivitet

Resultat &
Reaktion

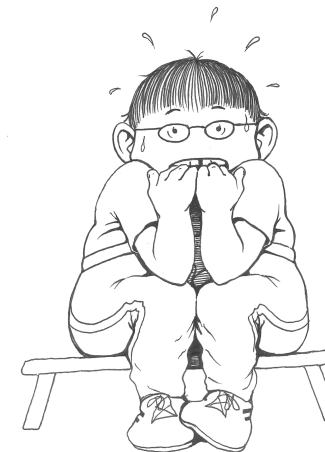
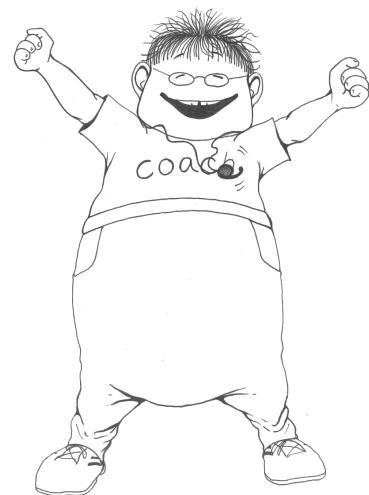


Har du nogensinde kastet dig
ud i noget med stor glæde,
engagement og entusiasme?



For at hurtigt give op igen?





Har du nogensinde blevet
tvunget ud i noget, du ikke
havde lyst til eller var tryk ved?



For at ret hurtigt finde glæden
ved det?



Et Udviklende Mindset

Virker som en god idé
Hvordan kan vi udvikle det

<https://youtu.be/75GFzikmRY0>

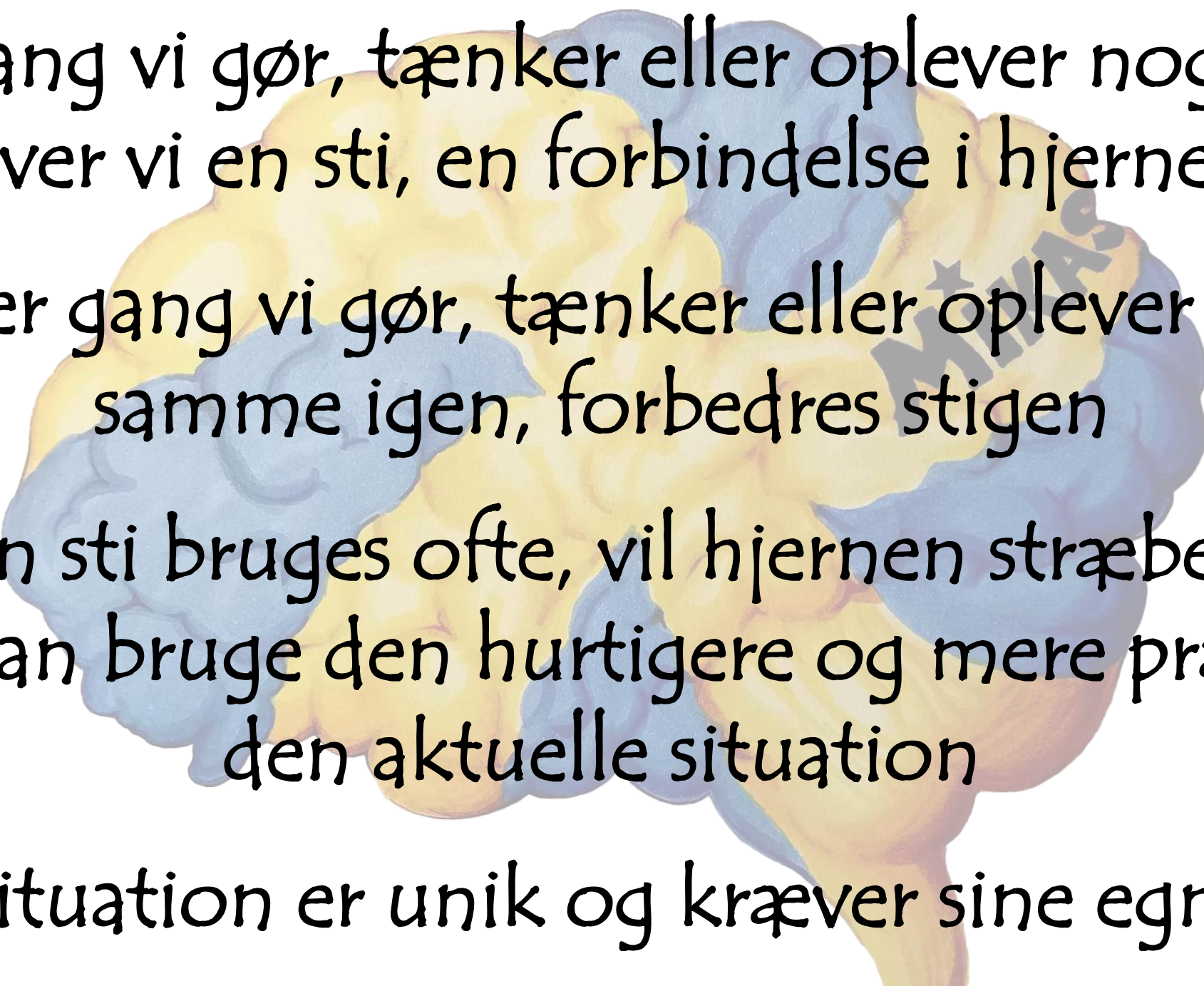


Forstå Neuro-Plasticitet

Jeg kan lære

Jeg reflekterer selv

<https://youtu.be/V7XjFTTrPl6o>



Hver gang vi gør, tænker eller oplever noget nyt,
laver vi en sti, en forbindelse i hjernen

Hver gang vi gør, tænker eller oplever det
samme igen, forbedres stigen

Hvis en sti bruges ofte, vil hjernen stræbe efter,
at vi kan bruge den hurtigere og mere præcist i
den aktuelle situation

Hver situation er unik og kræver sine egne stier



Når hjernen danner nye stier, vokser
den og bliver stærkere og bedre til at
danne stier – den vokser
Det er det man skal forstå og tro på

Jeg kan Lære

At FORSTÅ og LÆSE
situationen

At tage BESLUTNINGER

Fastholde fokus på UDFØRSLEN

Og derefter REFLEKTERE



re

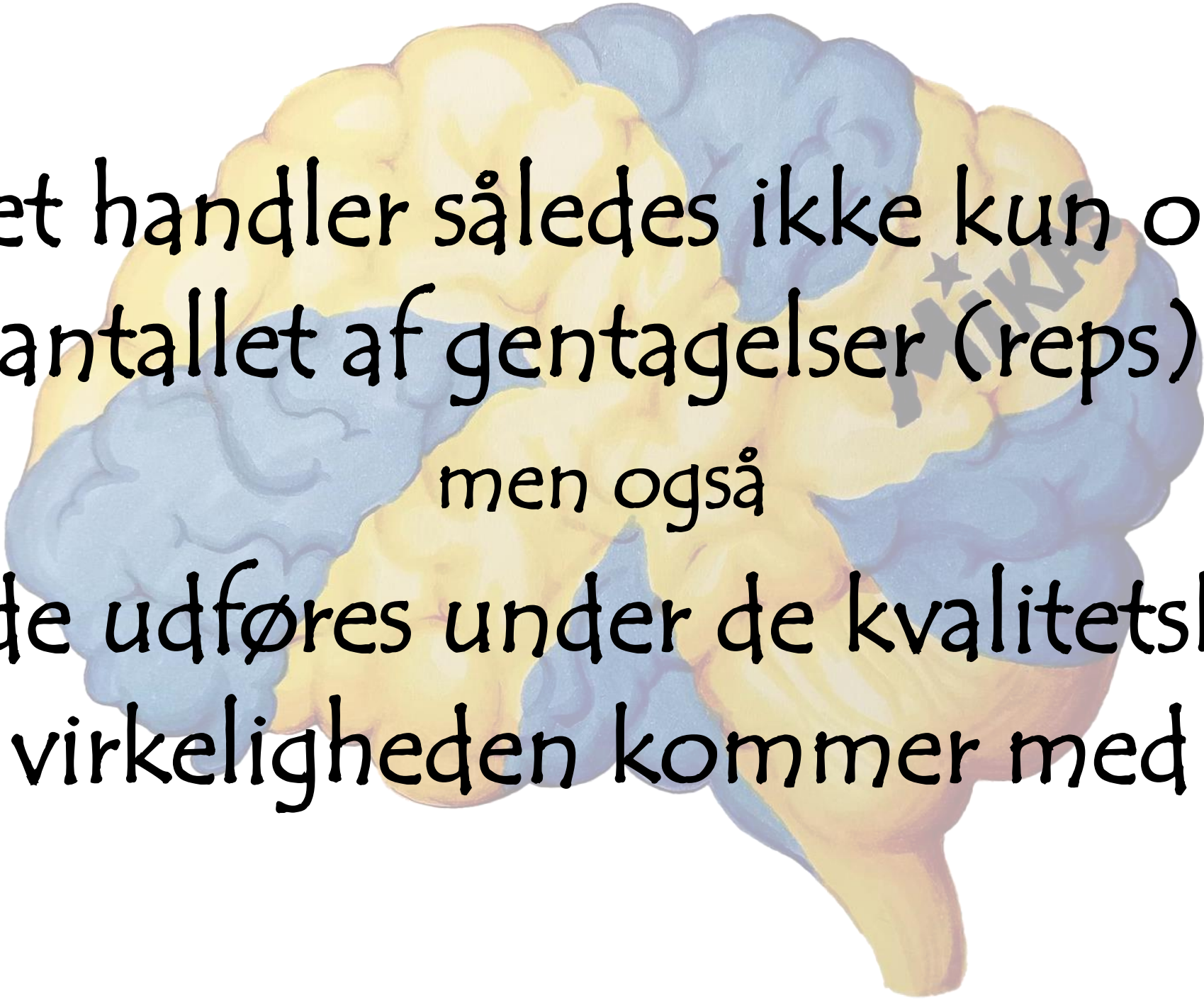
Nævn to ting du er god til?
Har du altid været god til det?
Hvad har du gjort?



Fasthold fokus på **UDFØRSLEN**

Og derefter **REFLEKTERE**





Det handler således ikke kun om
antallet af gentagelser (reps)
men også

At de udføres under de kvalitetskrav
virkeligheden kommer med



Når hjernen danner nye stier, vokser
den og bliver stærkere og bedre til at
danne stier

Det er det man skal forstå og tro på

Hvad fortæller vores viden om
Neuro-Plasticitet os ift. den
træning vi planlægger og
gennemfører?



Effekten af anstrengelsen stiger
= Læringen stiger

Hvis der reflekteres over
hvad der skete og hvorfor

Lær alle at reflektere selv

Du skal spørge, spørge, spørge ...

Hvad var beslutningen? Hvorfor lige den?

Hvordan var din udførsel? Hvad skete med bolden? Hvorfor skete det?

Hvad kunne du have ?



Lær at reflektere selv

Kan de ikke svare, lad dem forsøge igen

Kan de stadig ikke svare – vis, film

Hold fokus på samme HVAD

GOD serve – modagning – smash

Ved de hvad du mener? Ved du?



Hvordan instruerer du?
Hvordan påvirker det dem?
Hvad kan du gøre i stedet for?

D serv modagning – smash
hvad du mener? Ved du?

Se & Læs
Beslutning
Udførsel
Resultat



Ift. lærings-stadie

Umiddelbar Feedback

Tænk over det samme dag

Skriv dagbog

Good – Better – How

Hvad har jeg været GOD til?

Hvad vil/kan jeg gøre BEDRE?

HVORDAN gør jeg det?

4 F

FACTS – Hvad har jeg været igennem?

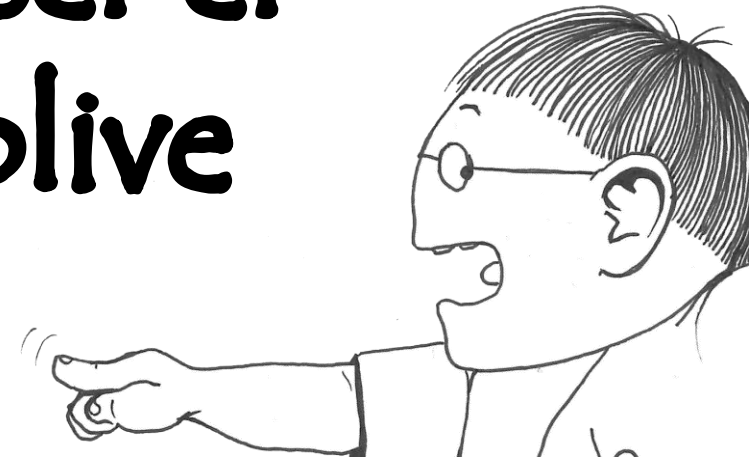
FOUND – Hvad har jeg fundet?

FEELINGS – Hvordan føles det?

FUTURE – Hvad tager jeg med mig?

Bliv Bedre til at Blive Bedre

Hvorfor de svære følelser er
vigtige i jagten på at blive
en Jungle Tiger

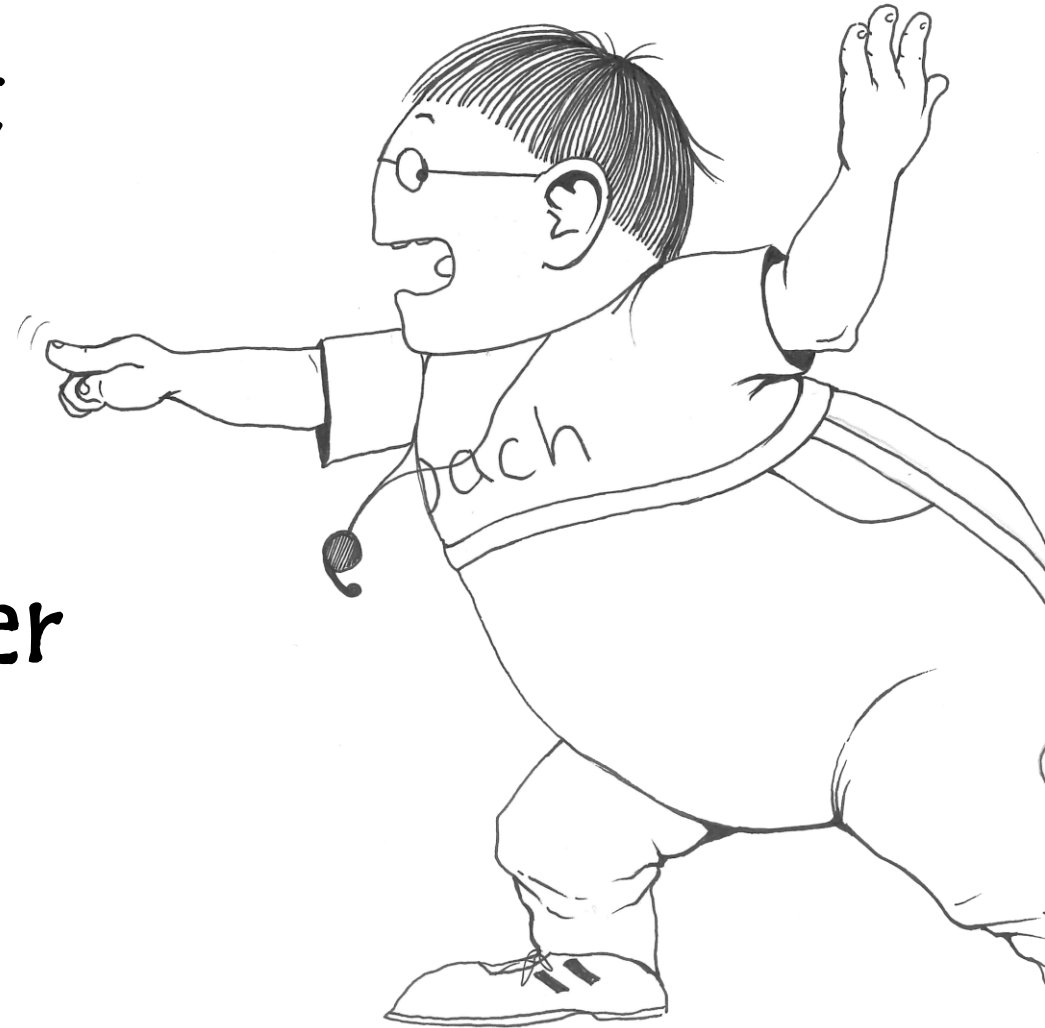


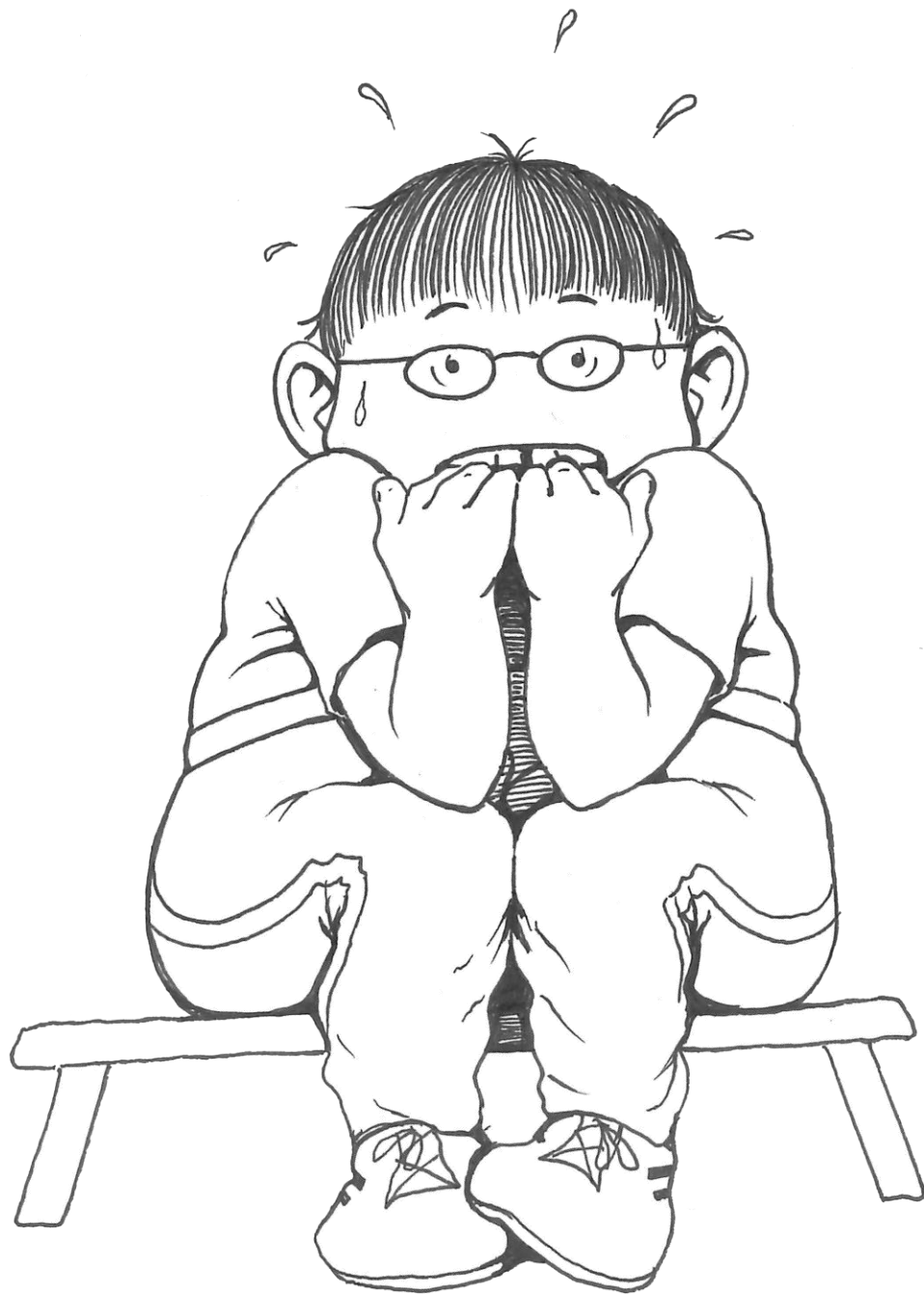
FØØLELSERNE

Følelser der kommer i forskellige situationer



Nervøsitet
Frygt
Angst
Bekymringer
Panik





Følelser der opstår når
vi fortolker

Det er forkert at føle ...
Jeg kan ikke lide at føle ...
Det er ikke normalt ...
Jeg hører ikke til ...
Jeg skjuler det jeg føler ...

Hvad er dit bud på, hvad vi kan
gøre for at håndtere ubehagelige
følelser, når de opstår?



opstår når

...

le ...

de at føle ...

et er ikke normalt ...

Jeg hører ikke til ...

Jeg skjuler det jeg føler ...

Vær Glad – Forbliv Positiv
Bare Rolig – Slap Af
Det skal nok gå
Det skal du ikke tænke på
FLERE?



Svære følelser = dårligt

Positive følelser = godt

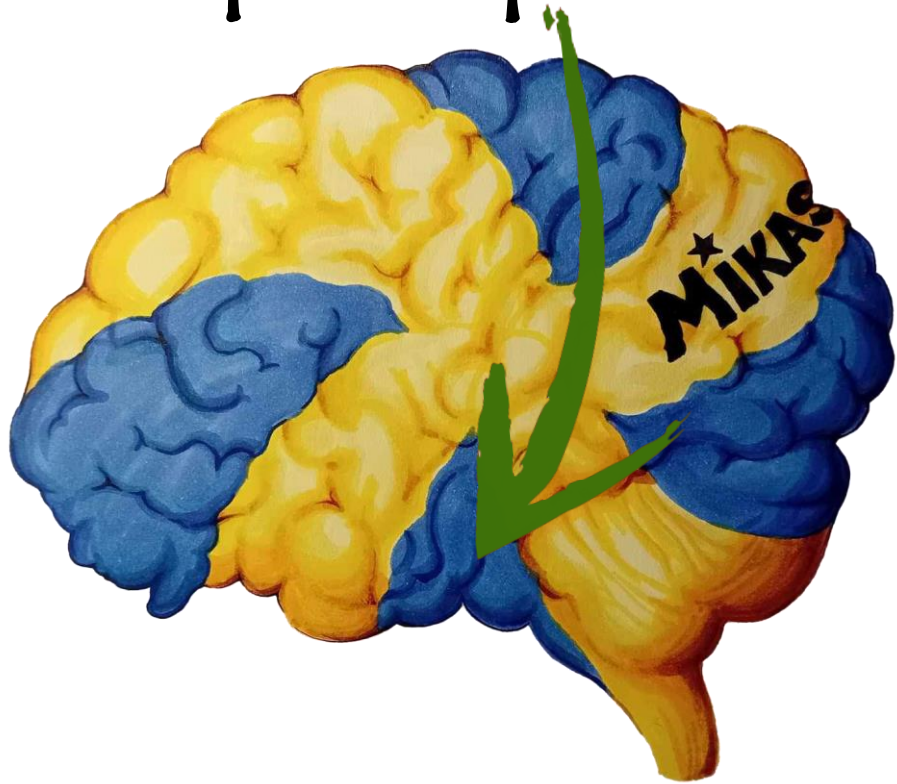


Giftig Positivitet

Forsøger erstatte svære
følelser med positive!



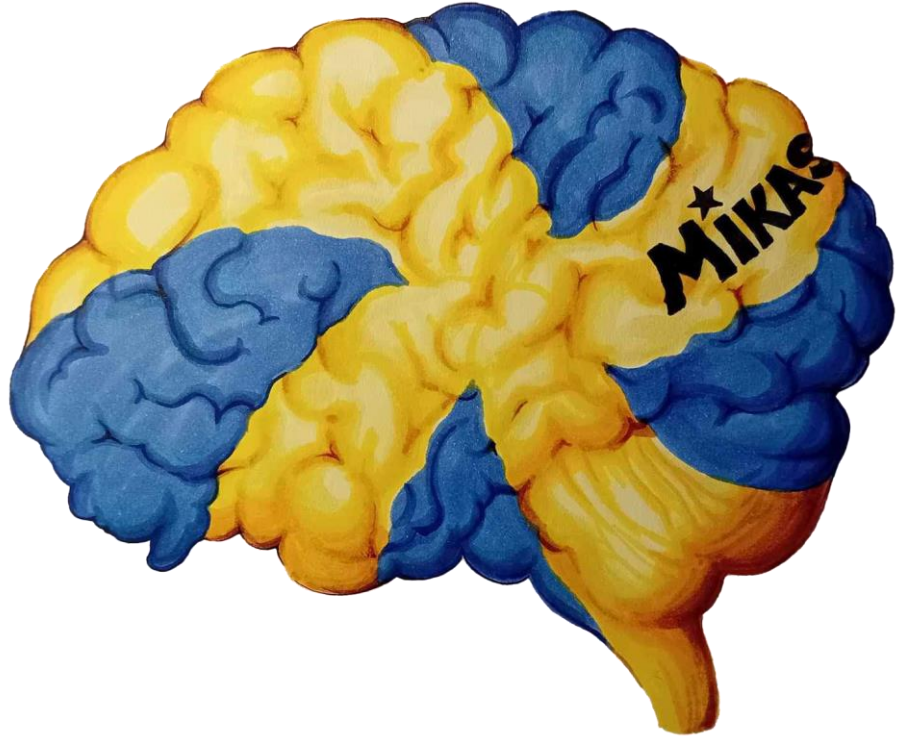
Amygdala
"Reptil hjernen"



Følelsescentrum

Frygt og Belønning
Beskytter os mod fare
og trusler

"Reptil"



Usikkerhed
Opmærksomhed
Forandring
Anstrengelse

"Reptil"



Indeholder situationen eller udfordringen
Usikkerhed, Opmærksomhed, Forandring,
Anstrengelse

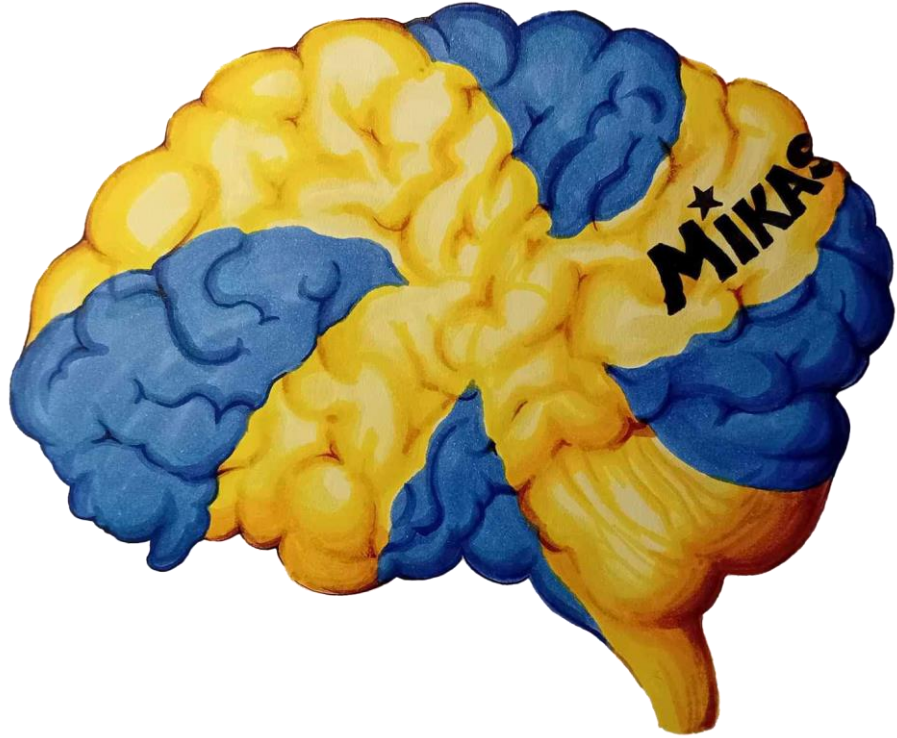
Frygt og ubehag

Overlevelse

Styrer udenom – Flygter



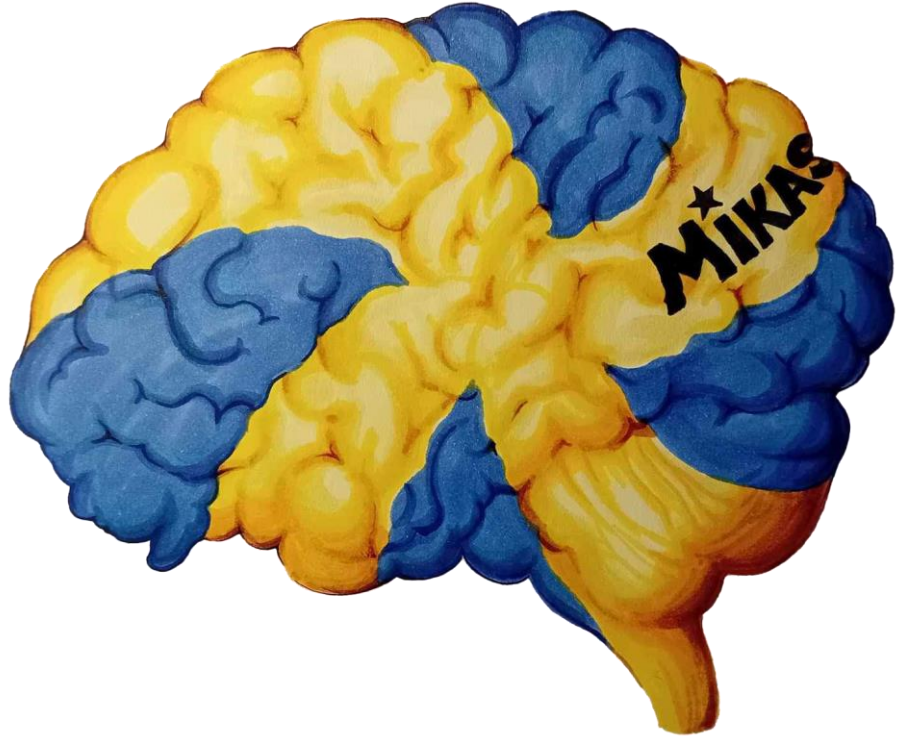
"Reptil"



Læringssituationer indeholder også
Usikkerhed, Opmærksomhed, Forandring,
Anstrengelse

Reptil skiller ikke
Livsfare fra Besværlige
Læringssituationer

"Reptil"



Til mødet, i klassen, i gruppen

Jeg spørger ikke

Jeg svarer ikke

Hvorfor ikke?

Opmærksomhed +
Usikkerhed = Utryghed

FLERE?

"Reptil"

Til mødet, i klassen, i gruppen

Jeg spør



ZOO adfærd
Berøver mig muligheden at lære
for ikke?

Opmærksomhed +
Usikkerhed = Utryghed

FLERE?

Kan du beskrive situationer, hvor
Reptil har berøvet dig for en
mulighed at lære noget du gerne
ville lære?

Berøvet

mærksomhed +

Usikkerhed = Utryghed

FLERE?



Blive en bedre lærende?

Mød dine svære følelser – nogenlunde sådan her:

Det er ikke dårligt at have svære følelser

Det viser at jeg går op i det, og er usikker

Det hjælper mig at forberede mig

Det er OK at de er her – de hører til

Når man forsøger at erstatte svære følelser

Bruges oprærligt som middel på at erstatte og kan dermed ikke bruges til at fokusere på opgaven - du får en tendens til at:

Undgå ubehag

Flygter fra det svære

Vælger det kendte

Holder igen

Holder op med at prøve

Skjuler følelser

A stylized teal palm tree with fronds and leaves serves as a background for the text.

Når det er OK at føle svære følelser

Kan opmærksomheden bruges på opgaven:
forstå, læse, beslutte, handle & reflektere og tendensen
bliver at du:

Tager flere udfordringer op
Holder mere fokus på opgaven
Bliver ved med at søge løsninger
Accepterer at være et følelsesmenneske

Hvad er vigtige faktorer,
der får en lærende til at overrule
Reptil?

Op
fokus på opgaven
Bliver ved med at søge løsninger
Accepterer at være et følelsesmenneske



Overbevisning

Loyalitet overfor scenariet
Indbydende til proaktivitet
Respons der stimulerer
proaktivitet

Påvirkning

Signalere – Du betyder noget, du
er sikker her, du hører til

Aktivitet

Resultat & Reaktion



Overbevisning

Tydelige Mål
Konkret Kommunikation
Jubler sammen i medgang
Bakker op i modgang
Feedback på det aftalte
Samme HVAD

Påvirkning

Aktivitet

Resultat &
Reaktion



Jungle TIGER Challenge

Vælg en
FAERDIGHED



Jungle TIGER Challenge

Vælg en
FAERDIGHED

Find en Model



Jungle TIGER Challenge

Vælg en
FAERDIGHED

Find en Model

Jagt JT REPS



Jungle TIGER Challenge

Vælg en
FAERDIGHED

Find en Model

Jagt JT REPS

Opsøg FEEDBACK

Samtaler

Video

Reflektion



Finde muligheder
i udfordringer



Udfordring
Meningsløs

Påvirkning

Aktivitet

Coach
Resultat &
Reaktion



Udfordring Trussel

Påvirkning



Resultat &
Reaktion

Aktivitet

Udfordring Mulighed



SYNES GODT OM!

Påvirkning

Aktivitet

Resultat &
Reaktion

Bliv Bedre til at Blive Bedre

Hvordan du skaber Jungle Tigere via

AKTIVITET



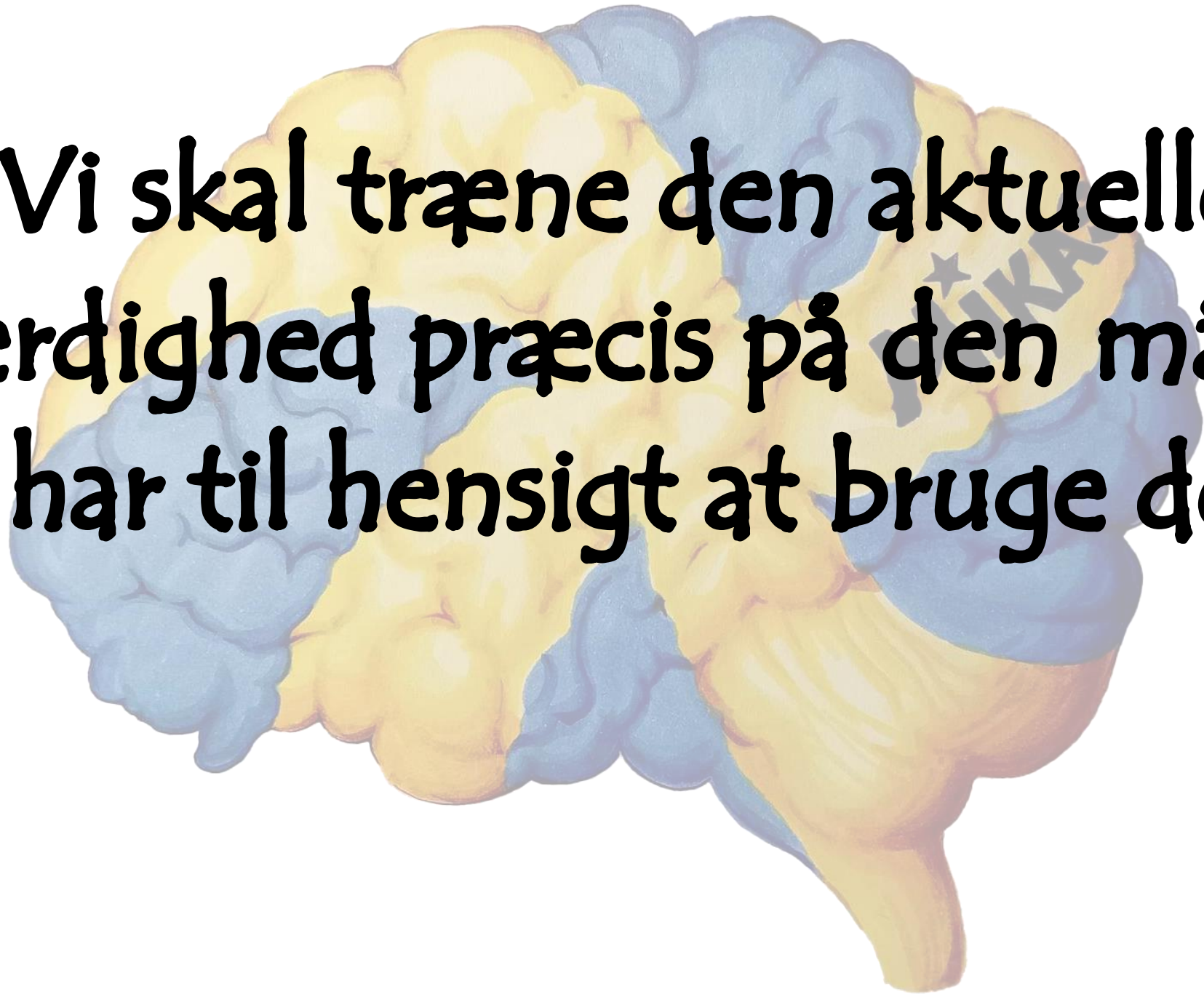


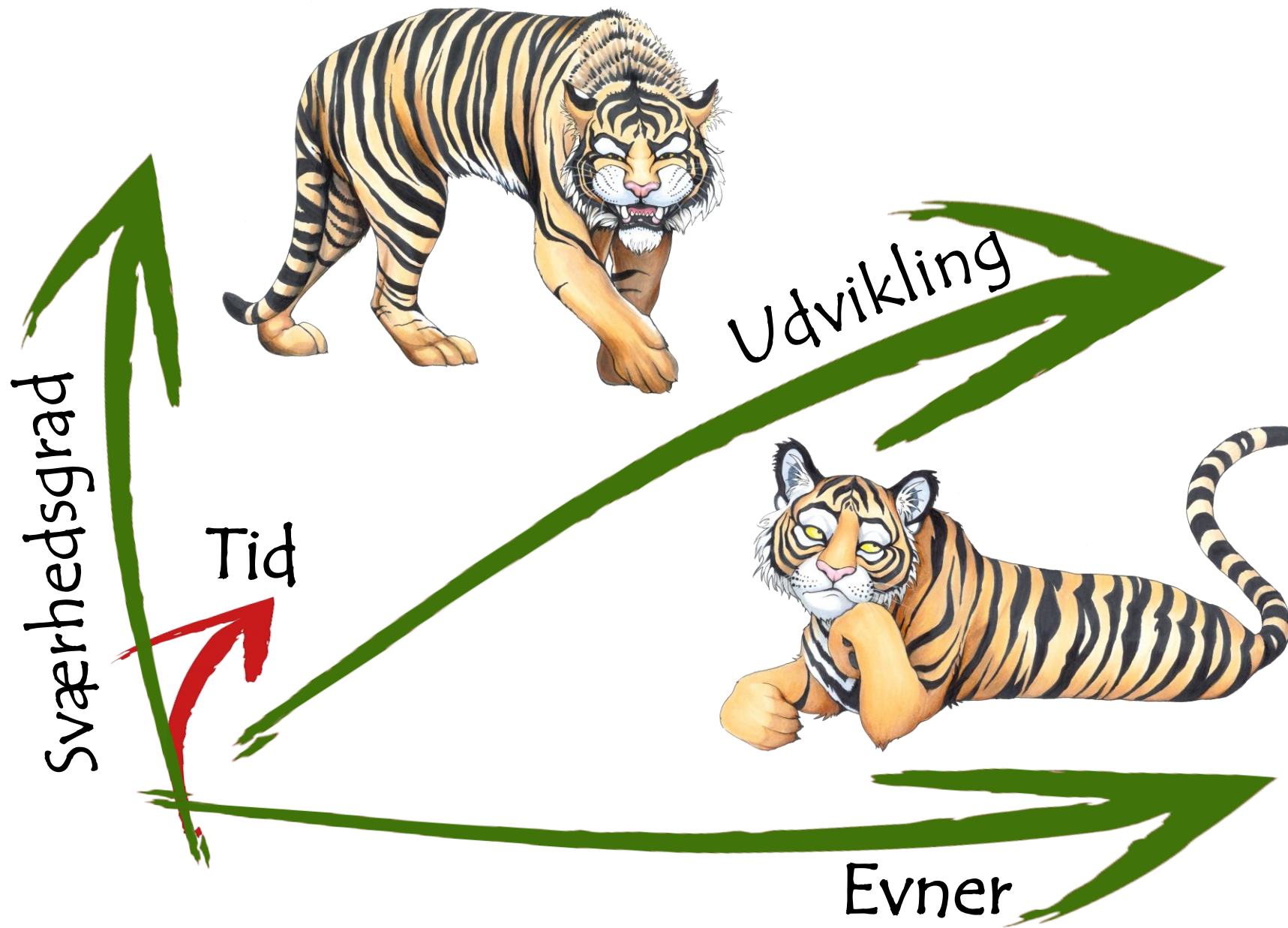
“Vi lærer mest og bedst,
når vi bevæger os ud over
grænsen af vores evner,
lidt udenfor vores
komfortzone og befinder
os i virkeligheden!”

Går ind i situationen
Gennemfører planen
Er opmærksom
Tilpasser sig og finder
løsninger på de
uforudsigelige
udfordringer der opstår

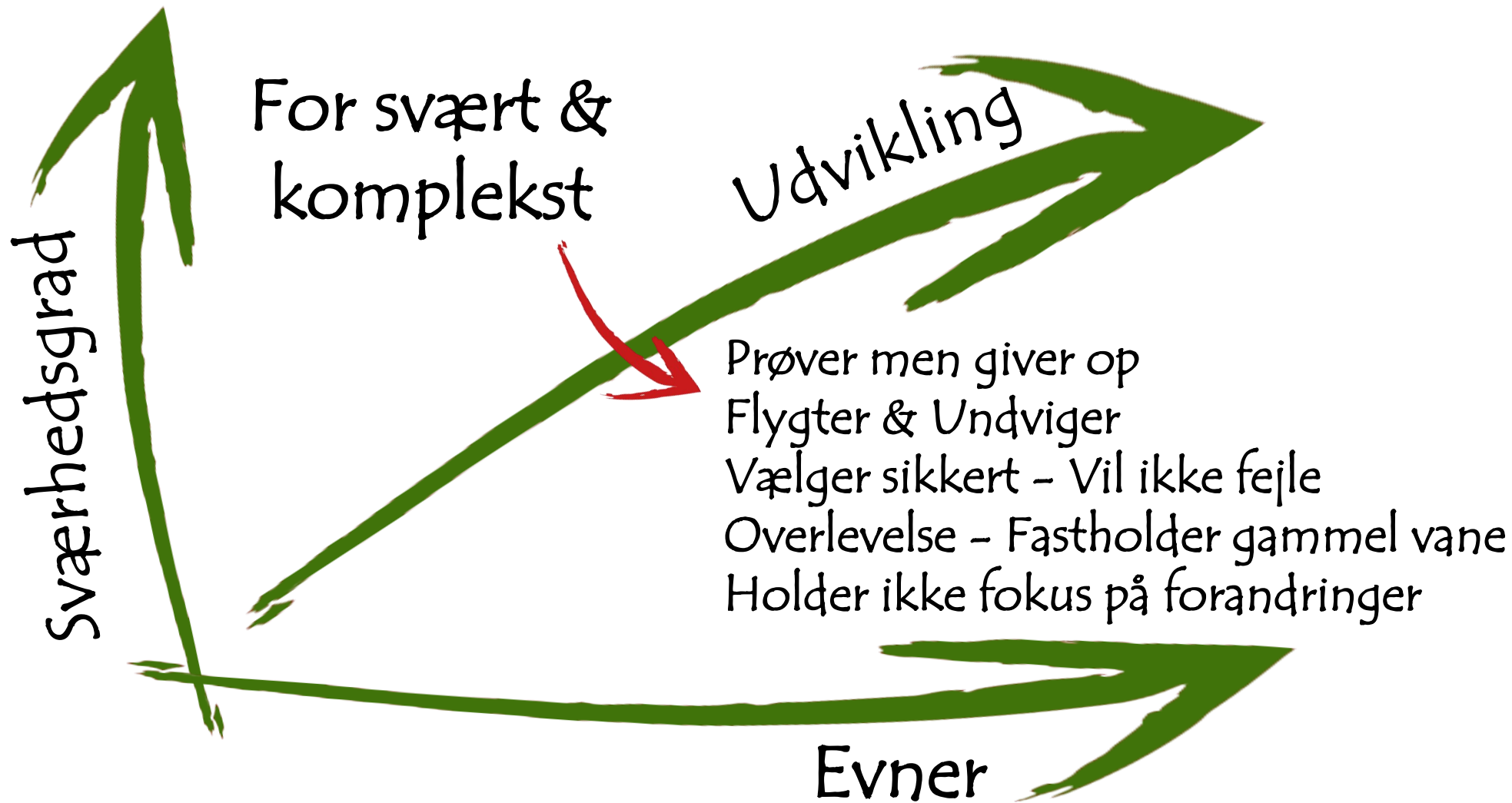


**Vi skal træne den aktuelle
færdighed præcis på den måde
vi har til hensigt at bruge den!**

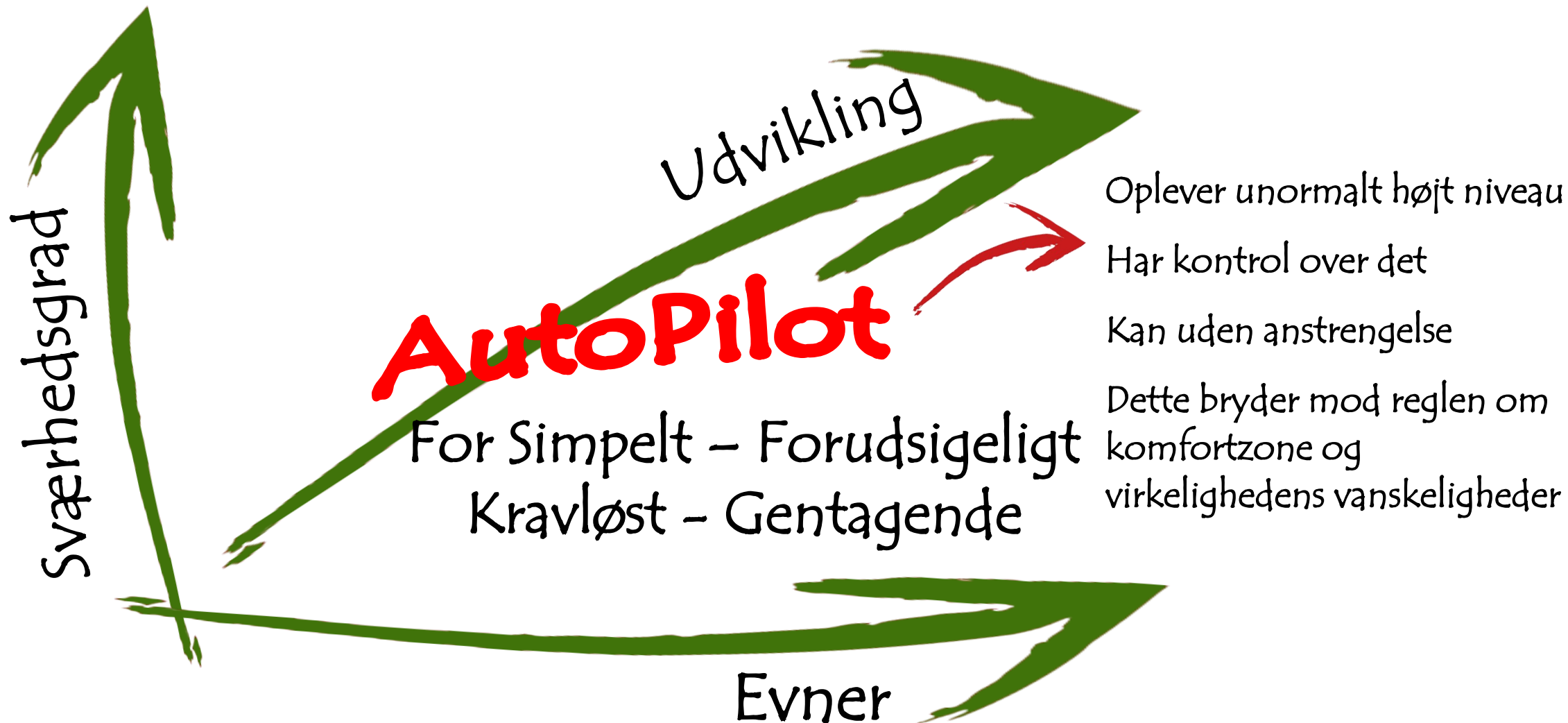




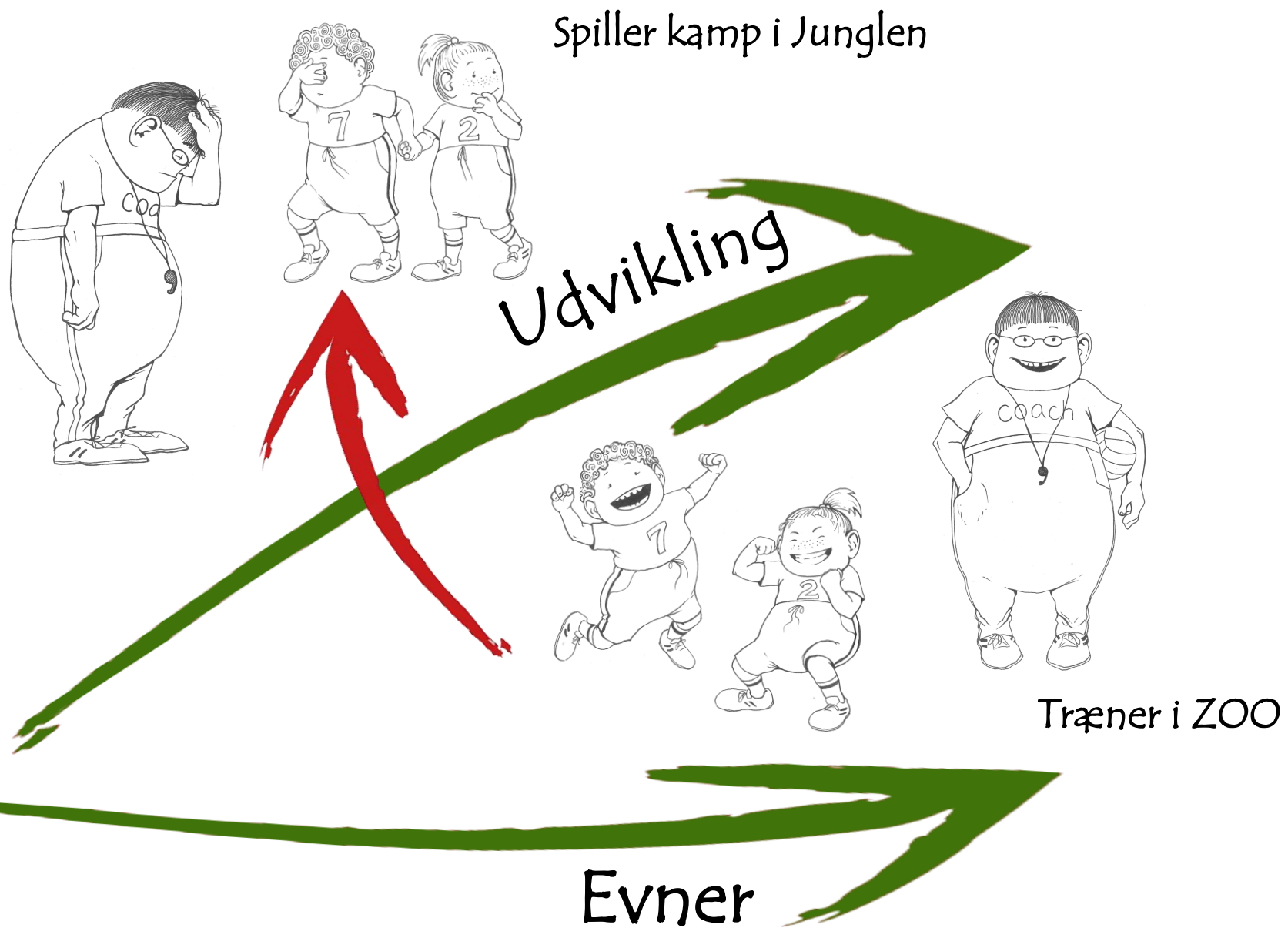
Læringen er udfordret når



Læringen er udfordret når



Sværhedsgrad



Jungle miljø



Sværhedsgrad

For nemt

Tilpas

For svært

For meget ZOO
For nemt
Autopilot ON
Forandring? Nej!

Kan med anstrengelse
Motiverende
Små trin
Små forandringer? Ja!
Små forbedringer? Ja!

For meget JUNGLE
For svært
Overlevelse
Autopilot ON
Forandringer? Nej!

Svårhetsgraden

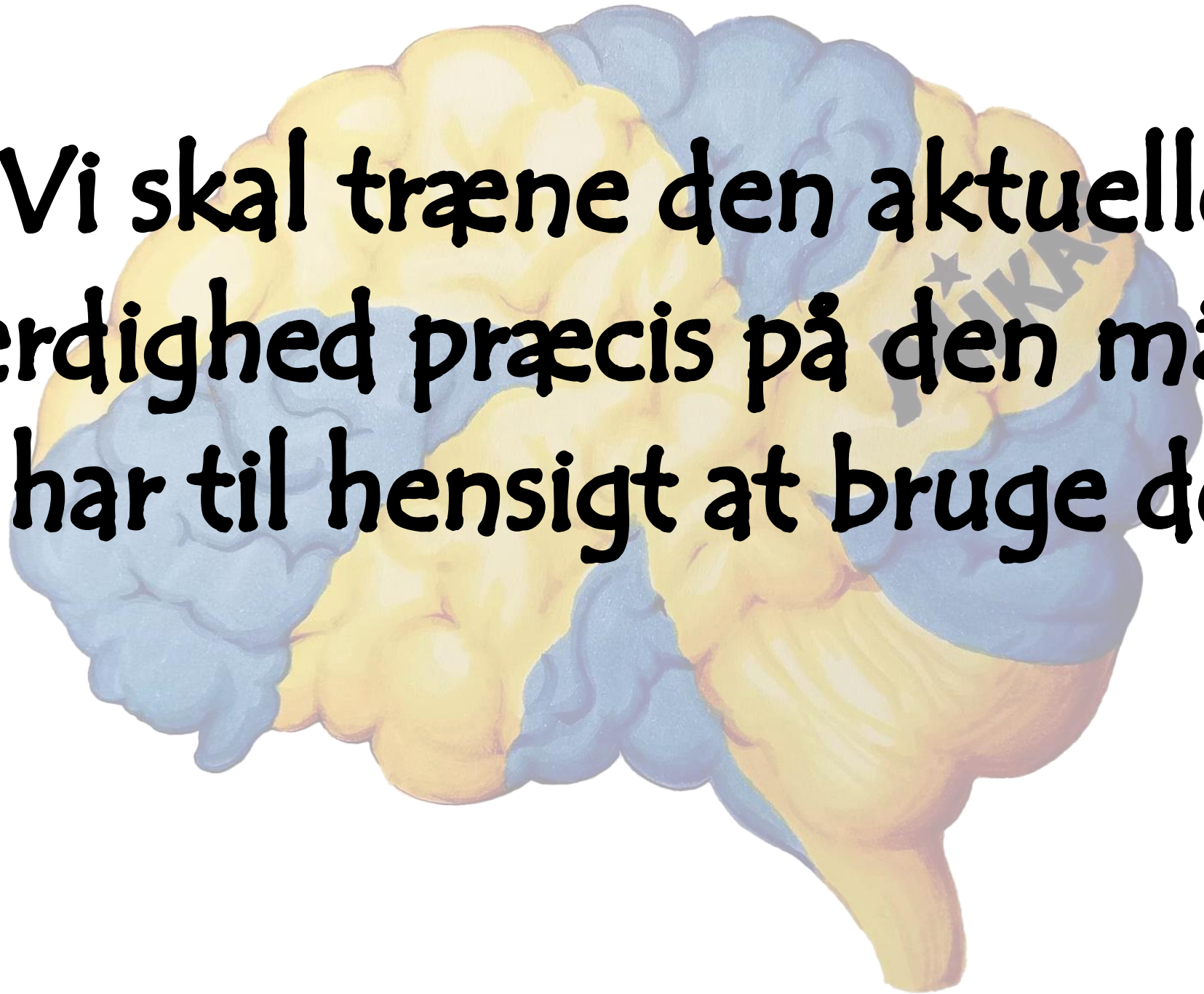


Klarer 1 av 5 = For svært

Klarer 3 av 5 = Tilpas

Klarer 5 av 5 = For nemt

**Vi skal træne den aktuelle
færdighed præcis på den måde
vi har til hensigt at bruge den!**



Falske Vanskeligheder



Falske Vanskeligheder



Kender du flere falske
vanskeligheder?

Fingerslag Siddende
på en balancebold

Svært? JA!

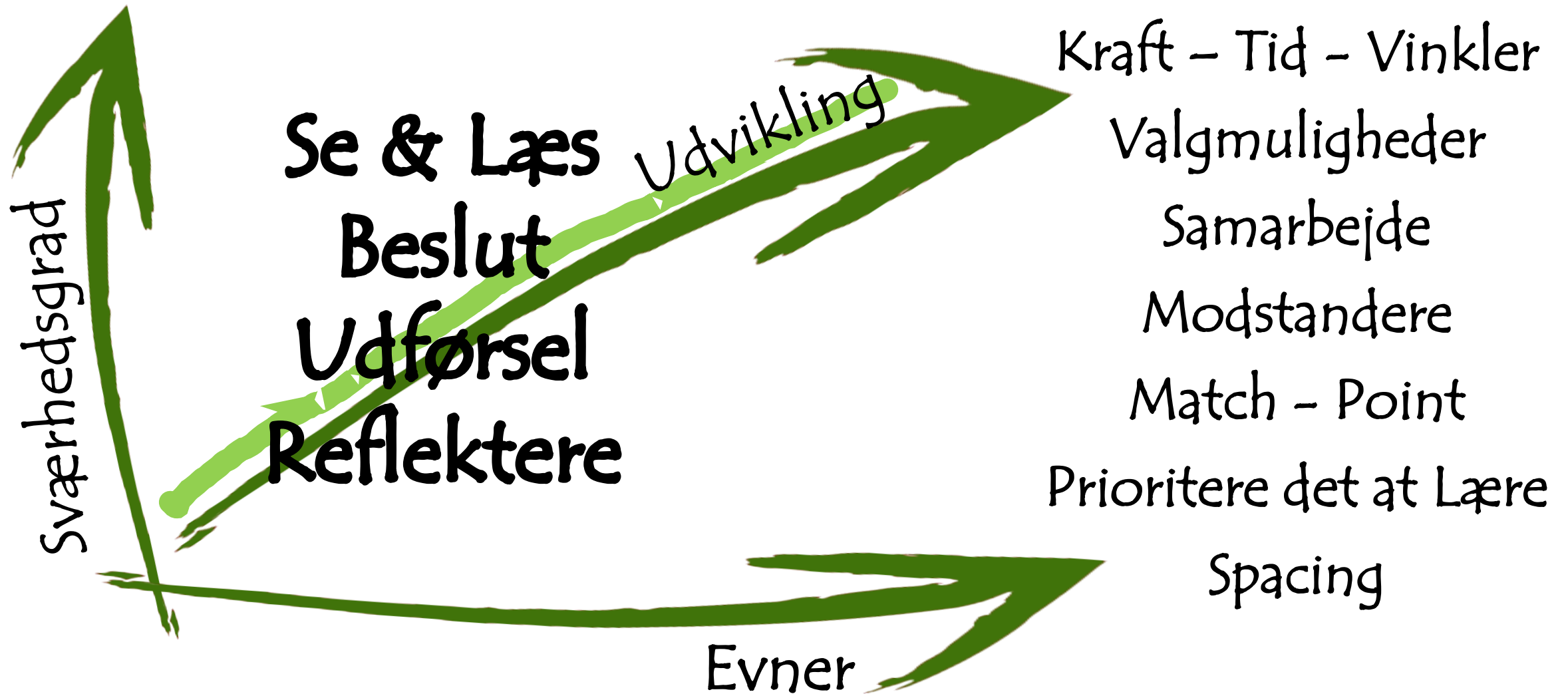
Bedre hæver af det?

Forskningen siger

NEJ!

Evner

Ønskelige vanskeligheder



Ønskelige vanskeligheder



Kender du flere gode
vanskeligheder?

Kraft – Tid – Vinkler

Valgmuligheder

Samarbejde

Modstandere

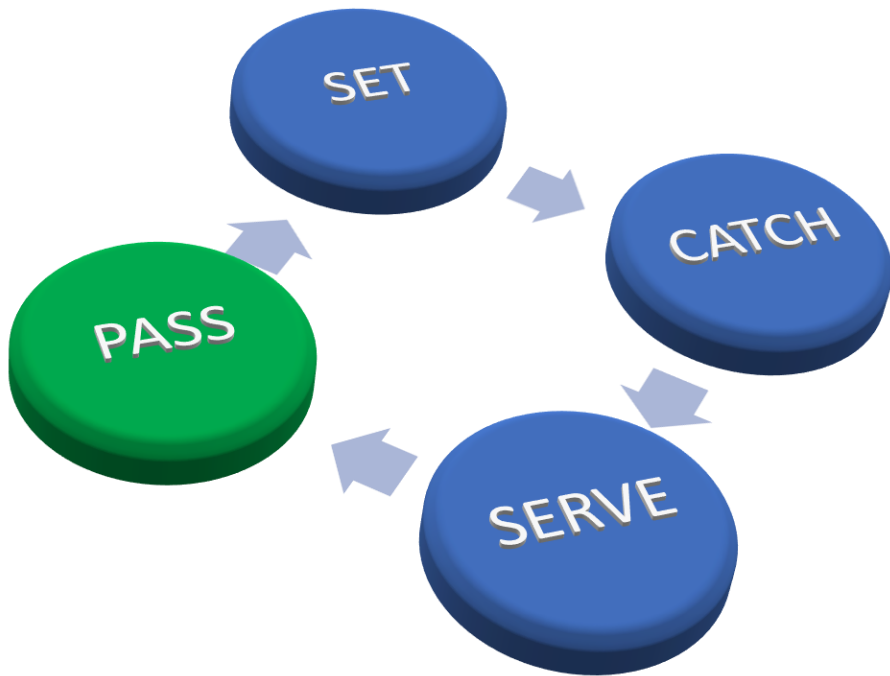
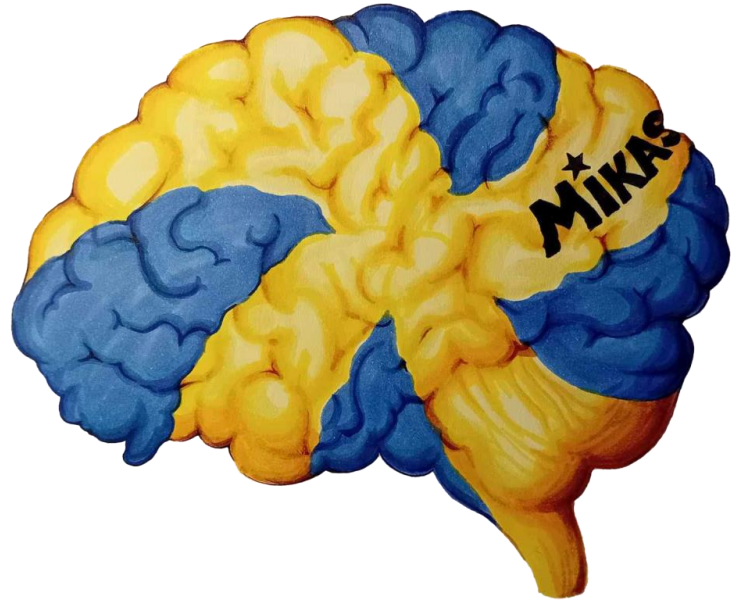
Match – Point

Prioritere det at Lære

Spacing

Evner

Udvikling



Spacing

Hjernen skal starte forfra
hver gang

Tid (pause) mellem
gentagelserne (reps)

Gør noget andet i
pauserne – Godt med
bare en pause
(refleksion)

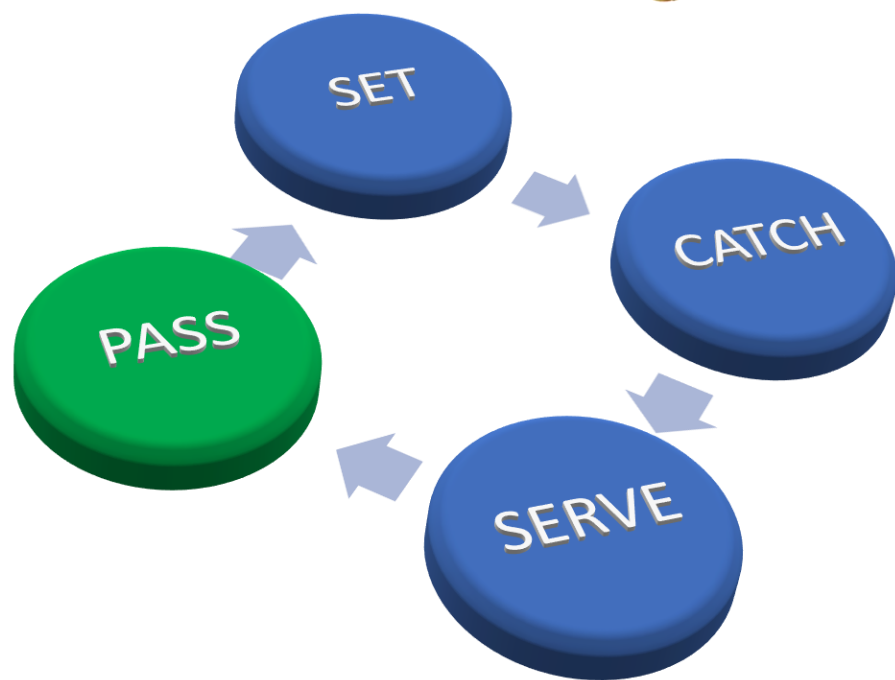


Udfordring

Tag udgangspunkt i
dit nuværende hold

Læg så mange
jungletanker ind i
denne øvelse

Hvordan vil du
instruere?



Tak for din tid og tålmodighed

Daniel Coyle "CULTURE CODE"

Carol Dweck "MINDSET"

Angela Duckworth "GRIT"

Anders Eriksson "PEAK"

