

Produkt fra workshops til OTU's hjemmeside: <https://www.odensetalentudvikling.dk>

Kort om klubben/uddannelsesinstitutionen – vi arbejder hen imod

På følgende måde arbejder klubben/skolen for at fremme mental sundhed for deres talentfulde udøvere nu eller i fremtiden ift.:

<p>1. Den daglige træning/undervisning</p>	<p>Foregår i et miljø der generelt understøtter udvikling og trivsel ved at møde eleverne som individer og som unge mennesker med ambitioner for både skole og sport og ungdomsliv. Her er viden i bevægelse.</p> <p>Specielt fagbånd kører gennem alle 3 år og indeholder life skills elementer og træner mental robusthed, sundhed og trivsel. Vi kommer bl.a. omkring værdisætning, målsætning, planlægning og prioritering, teamudvikling og selvstændighed, mindfulness og spændingsregulering, koncentrationscirkel og egenudvikling, fyrtårnet, gameplan og 3R-model, digital dannelse og FOMO, præstationskultur, motivation og vilje, søvn genopladning og restitution, karrierelæring.</p> <p>Derudover er der mulighed for egen træning i morgentræningsmoduler tirsdag og torsdag morgen - enten i hallen eller i fitnessrum. Her arrangeres også fællestræning, som man er velkommen i.</p> <p>Der er hvilerum som kan benyttes til restitution.</p> <p>Et fællesskab på tværs af årgange og sportsgrene som alle deler glæden ved sport og idræt.</p>
<p>2. I dialog med atleten/eleven</p>	<p>De indkaldes/tilbydes løbende samtaler med studievejleder eller eliteidrætskoordinator. Samtalerne kan også afholdes i klynger hvor de indbyrdes kan udveksle oplevelser og erfaringer.</p>
<p>3. Mulighed for at udvikle færdigheder der er relevante uden for sporten/skolen.</p>	<p>Her er super gode muligheder for at udvikle færdigheder som kan bruges i alle mulige situationer både i sport og skole men i høj grad også uden for. Det være sig i andre sociale sammenhænge, fritidsjob, når man bare skal være sig selv og familie mm.</p>
<p>4. Kun klubber: Alderstilpasset træning og sen top</p>	

På følgende måde samarbejder klubben/skolen med andre institutioner for at fremme mental sundhed for deres talentfulde udøvere nu eller i fremtiden ift.:

5. Kommunikation med skole/klub	Har kontakt til klubberne via kontaktperson, evt. kontrakt med klubber og løbende dialog om atleternes trivsel og udvikling og klubbens tilgang og progression generelt (ATK)
6. Kommunikation med forældre	Informationsaften i grundforløbet og forældreaften og ellers ved behov.
7. Mulighed for at fokusere på det hele menneske.	Gennemsyre vores værdier og tilgange generelt.
<i>Du kan finde mere information om klubben/skolen</i>	https://koldtekgym.dk/