

20.-21. juni

Skills Team Denmark 2026

1. Samling

Formålet med samlingen er at skabe det stærkest mulige fundament for vores deltagere frem mod VM 2026 i Kina.

Vi kommer på samlingens første dag til at arbejde med nøgle-elementer, der styrker den enkelte deltager og giver indsigt i styrker, adfærd, mindset og håndtering af pres.

**Hotel Severin, Skovbrynet 25,
5500 Middelfart**



skills team
DENMARK

Lørdag 20. juni

Kl. 9.00

Ankomst til Hotel Severin, Skovbrynet 25, 5500 Middelfart

- Morgenmad frem til 9.30

Kl. 9.30

Velkommen til 2026 og til et VM-år i Shanghai - v/Jens Søndergaard og formand Søren Heisel

- Præsentation af teamet omkring Skillslandsholdet – deres erfaring og kompetencer.
- Præsentation af program for i dag v/Ulrik Lyng – mentaltræner

Kl. 9.45

Forventningsafstemning fra deltagere, trænere og dommere – og til hinanden

- Hvilke forventninger sidder deltagere, trænere og dommere med?
- Hvad forventer I af jer selv?
- Hvilke tanker har I om træning?
- Hvilke tanker har I om samarbejde (dommere, trænere, deltagere)?
- Hvad forventer I af hinanden på Skills Team Denmark-holdet?

Kl. 10.30

Mit bidrag til holdet

- Hvad er mit bidrag til holdet?
- **"Styrkekortet"**
 - Hvad er mine styrker, som jeg ser som de mest værdifulde frem mod VM?
- **Præstationstrekanten**
 - Hvilke elementer indgår i "præstationstrekanten" som understøtter din evne til at præstere bedst muligt over længst mulig tid?
 - Hvordan kan du arbejde med præstationstrekanten i hverdagen?

Kl. 12.15

Frokost

Kl. 13.00

Dit mindset bliver din adfærd

- Udviklende eller fastlåst mindset – hvilken betydning har det, og hvordan kan jeg bruge det effektivt i hverdagen – også i konkurrencesituationer
- **Tankeregistrering**
 - Hvad kan fylde hos mig og hvordan vil jeg håndtere det?
 - Hvilke gode råd er der at vide om tankeregistrering?

Kl. 15.00

Kaffe og kage – og social hygge

Kl. 15.30

Mental robusthed og håndtering af pressede situationer

- Hvordan kan vi arbejde med vores mentale robusthed?
- Hvad skal vi have fokus på for at få mentalt overskud og mere energi?
- Hvad gør jeg hvis jeg bliver presset eller i værste fald stresset?
- Hvordan håndterer jeg stress / for stort pres?

Kl. 16.30

Afrunding på dag 1 v/ Ulrik Lyng

- Hvad tager vi med fra dagen?

Kl. 17.00

Udlevering af Airtox sko efter bestilling

Kl. 18.30

Aftensmad

Kl. 19.30

Klar til Kina: det praktiske, det mærkelige og det fede

- **Hvad er Kina og Shanghai for en størrelse?** En hurtig introduktion til Riget i Midten, hvordan man får det bedste ud af opholdet i Shanghai og historien om den dansk forretningsmand Laurits Andersen. Donation fra Laurits Andersens Fond på kr. 1,8 mio. har muliggjort at nedbringe rejseomkostningerne for truppen til WorldSkills Shanghai 2026 betragteligt.
- **Indlægsholdere:** Casper Wichmann tidl. Asien- og Kina-korrespondent for TV2 Danmark og Mads Vesterager Nielsen tidl. Leder af det Danske Handelskammers afdeling i Beijing.

Søndag 21. juni

Kl. 7.00 **Løbetur**

Kl. 8.00 **Morgenmad**

Kl. 9.00 **Søvn, gode vaner og SOME**

- Lars Johansen, Sportsfysiolog TEAM DANMARK

Kl. 10.00 **Opdelte møder:**

Deltagere og Teamledere:

- Kl. 10.00 - 10.45 Min vej til OL, Matilde Halse
- Kl. 10.45 - 12.15 Teamleder-program for konkurrencedeltager

Experty, landstrænere - løftet fra DM i Skills til WorldSkills

- Kl. 10.00 - 12.15 TD(A)-Program: Kasper, Emilie og Jens
 - **Oplæg 1:** Forventning fra Skills Denmark – Jens Søndergaard
 - **Oplæg 2:** Hvordan forbereder vi fagligheden i konkurrencen – Faglighed fra DM i Skills til WorldSkills 15 min - True Tylak, CNC Milling
 - **Oplæg 3:** Hvordan samarbejder træner og dommer i forberedelsesfasen 15 min Alex Thorsen, Concrete Construction
 - **Oplæg 4:** Trænings planer – Peter Hansen, Joinery

Kl. 12.00 **Frokost**

Kl. 13.00 **Opdelte møder:**

- Kl. 13.00 – 14.00 Teamleder-program for konkurrencedeltagere
- Kl. 13.00 – 14.00 TD(A)-Program: Kasper, Emilie og Jens for eksperter og landstrænere
 - **Turen til Shanghai**
 - a. Rejse informationer
 - b. Logistik
 - c. Hoteller deltager og Experts
 - d. WorldSkills programmet
 - e. Venue overblik

Kl. 14.00 **Obligatorisk Fotosession**

- Kl. 14.00-16.00 Gruppefoto, teams foto, enkelt foto

