

22.-23. august

Skills Team Denmark 2026

2. Samling

Formålet med samlingen er at skabe det stærkest mulige fundament for vores deltagere frem mod VM 2026 i Kina. Vi kommer på 2. samling til at arbejde videre med nøgleelementer, der styrker den enkelte deltager og giver indsigt i styrker, adfærd, mindset og håndtering af pres.

Hotel Severin, Skovbrynet 25, 5500 Middelfart



Lørdag 22. august

Kl. 9.00

Ankomst til Hotel Severin, Skovbrynet 25, 5500 Middelfart

- Morgenmad frem til 9.30

Kl. 9.30

I. Temperaturmåling

- **Velkommen v/Jens Søndergaard**
- **Mental coach Ulrik Lyng:**
 - Hvordan har du det?
 - Hvordan går det med din træning, og de aftaler der blev indgået tilbage i juni med dit "team"?
 - *Hvordan er det gået med at fastholde ro, fokus og energi på min træning?*
 - *Hvornår er jeg bedst til at fastholde mig selv i "zonen"*
 - *Hvad kan presse mig og skabe ubalance og defokusering?*

II. Kort tilbageblik på indholdet fra første landsholdssamling

- Forventningsafstemning mellem deltagere og ekspert/træner
- Præstationstrekanten – hvornår yder vi bedst
- Udtryk, indtryk & aftryk – hvorfor er det vigtigt?
- Tankeregistrering – de 3 R'er
- Håndtering af pres/stress
- Søvn med Lars Johannesen

Kl. 11.00

Daglig motivation – hvordan arbejder man med den?

- Hvad er motivation og hvordan ved man, at man kan fastholde den?
- Hvad gør det ved os at være "top motiveret"?
- Mit eget motivationskort – hvad skaber min egen fremdrift i hverdagen?
 - Fremlæggelse af motivationskort

Kl. 12.30

Frokost og kort gå-tur for alle

Kl. 13.45

7 centrale elementer for at være motiveret over længst mulig tid

- De 7 elementer drøftes med ekspert og træner
- Hvordan kan vi bruge de 7 elementer frem mod VM i Kina?

Kl. 15.00

Kaffe og kage

Kl. 15.30

Personlig kontrakt

- Hvad er en personlig kontrakt?
- Hvilke ord/"powertalk" er din, og som du vil bruge i Kina?
- Hvad er dit "go to" når tingene bliver svært?

Kl. 16.30

Fremlæggelse af "dit ord" din "powertalk"

Kl. 17.15

Afslutning på dagen VI KÆMPER FOR DANMARK

Kl. 18.30

Aftensmad

- Evt. aftenhygge

Søndag 23. august

Kl. 7.00

Løbetur

Kl. 8.00

Morgenmad

Kl. 9.00

Jetlag

- Lars Johansen, Sportsfysiolog TEAM DANMARK

Kl. 10.00

**I. Gennemgang af rejsen til Shanghai og ophold
II. SAG til forberedelse**

Kl. 12.00

Frokost

Kl. 12.45

Opdelte møder:

- Kl. 12.45 – 14.00 Teamleder-program for konkurrencedeltager.
TD-program for eksperter og trænere.

Kl. 14.05

(Fælles) Tak for i dag, vi ses i lufthavnen 😊

