Værktøjet til dette redskab kan være rigtig godt til at få sejlerne til at reflektere over hvordan de egentlig prioriterer deres tid i løbet af en dag. De første gange de skal udfylde skemaet vil de nok være alt for optimistiske med nogle ting og alt for pessimistisk med andre ting, men de bliver bedre jo flere gange de gør det.

Værktøjet kan være rigtig fint at bruge en aften hvor vejret gør at I ikke kan komme på vandet, men husk at følge op lidt tid efter. Måske ugen efter, tre uger efter og igen 1 måned efter der. Husk også at opfølgningen ikke bare skal være 2-3 minutter hvor du lige husker dem på det. Prioritér tid til det, så det bliver en grundig refleksion de får, også omkring en evt. udvikling de oplever.

Life Skills – hvordan ser min hverdag ud?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aktivitet** | **Tidsforbrug en ”standarddag”** | **Optimalt for en seriøs eliteudøver i din alder og disciplin** |
| Formel sejltræning med træner (alt inkl. brief/debrif) |  |  |
| Selvtræning på vandet (alene eller med andre) |  |  |
| Fysisk træning, styrke og kondition |  |  |
| Anden sport blot som hobby (ikke ifm. med sejlsport) |  |  |
| Transport til/fra træning, uddannelse og andet |  |  |
| Sove |  |  |
| Spise |  |  |
| Uddannelse og lektier |  |  |
| Arbejde |  |  |
| Hvile, afslapning |  |  |
| Samvær med familie, venner, kæreste |  |  |
| Husarbejde (rengøring, indkøb, vask, madlavning mv.) |  |  |
| Anden aktivitet (beskriv) |  |  |

Hvornår går du i seng?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hvornår står du op?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvornår bør du optimalt gå i seng?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hvornår bør du optimalt stå op?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_