



# Mina utmaningar - tips till min tränare



Jag heter: .....



Sätt ett kryss i rutan för det som stämmer för dig.

JAG BEHÖVER:	SÅ GÖR VI HEMMA:	SÅ GÖR VI PÅ TRÄNINGEN:
<input type="checkbox"/> Korta genomgångar	..... .....	..... .....
<input type="checkbox"/> Regelbundna pauser	..... .....	..... .....
<input type="checkbox"/> Påminnelser och hjälp med planering	..... .....	..... .....
<input type="checkbox"/> Stöd vid uppstart och avslut	..... .....	..... .....
<input type="checkbox"/> Tydliga och korta instruktioner	..... .....	..... .....
<input type="checkbox"/> Struktur och ordning	..... .....	..... .....
<input type="checkbox"/> Informeras i god tid om vad som ska hända	..... .....	..... .....
<input type="checkbox"/> Stöd och hjälp att lösa problemsituationer	..... .....	..... .....