



Tärnaby Alpina Gymnasium



LIKABEHANDLINGSPLAN



TÄRNABY ALPINA GYMNASIUM

Tärnaby Alpina Gymnasium

2020





Inledning	3
Mål.....	3
Definition av begrepp.....	4
Skolans organisation och möjlighet till delaktighet	4
Utvärdering av föregående likabehandlingsplan (2020).....	4
Främjande arbete	5
Förebyggande arbete.....	5
Årets mål	6
Ansvarsförhållande	8
Rutiner för att upptäcka, utreda och åtgärda kränkningar	8
Bilaga 1 - Åtgärdande arbete vid kränkande behandling/trakasserier mellan barn/elever	10
Bilaga 2 - Rutiner när vuxen i verksamheten kränker elev	11
Bilaga 3 - Mall för samtal vid misstänkt kränkande behandling/ trakasserier	12
Bilaga 4 - Ordningsregler Trivselregler för TAG 2021	13
Konsekvensplan om man ej följer reglerna	13
Bilaga 5 - Målmappen	14



INLEDNING

Tärnaby Alpina Gymnasiums likabehandlingsplan består av både en plan mot kränkande behandling enligt skrivelserna i skollagen samt en plan för aktiva åtgärder enligt skrivelserna i diskrimineringslagen. Den är också upprättad i enlighet med förordning (2006:1083) barns och elevers deltagande i arbetet med en plan mot kränkande behandling.

MÅL

I Tärnaby Alpina Gymnasium har vi som mål att **alla**, både elever och vuxna, ska må bra och känna sig trygga.

Vår målsättning är att skapa en god miljö för både lärande och social utveckling. Vi strävar efter att ”se” varje elev, d v s ha tid för dem var och en. Varje elev ska ha möjlighet att utvecklas utifrån sina speciella förutsättningar. Alla har lika värde.

Den elev som känner behov av hjälp i sin skolsituation ska kunna ta kontakt med den lärare eller personal som eleven känner mest förtroende för och på så vis få stöd att gå vidare med sin sak.

Skolan har skyldighet att agera så snart man får kännedom om att en elev känner sig kränkt och all personal delar ansvar för elevernas välbefinnande med rektor och huvudman som ytterst ansvarig.¹

MÅL 2021

Starkt lag

Stolta över TAG

Nöjda elever

¹ Enligt 6 kap. 10 § skollagen är en lärare, förskollärare eller annan personal som får kännedom om att ett barn eller en elev anser sig ha blivit utsatt för trakasserier eller kränkande behandling i samband med verksamheten skyldig att anmäla detta till förskolechefen eller rektorn. En förskolechef eller rektor som får kännedom om att ett barn eller en elev anser sig ha blivit utsatt för kränkande behandling är skyldig att anmäla detta till huvudmannen. Anmälningsskyldigheten gäller på motsvarande sätt om ett barn eller en elev anser sig ha blivit utsatt för trakasserier eller sexuella trakasserier på sätt som avses i diskrimineringslagen (2008:567).



DEFINITION AV BEGREPP

Beskrivning av kränkande behandling:

Kränkande behandling innebär att ett barn eller elevs värdighet kränks. Har kränkningen samband med någon av diskrimineringsgrunderna kallas det trakasserier.

Diskrimineringsgrunderna är kön, könsidentitet/köns uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trostillhörighet, funktionsnedsättning, sexuell läggning samt ålder. Den vanligaste typen av kränkningar är att uppleva sig oskyldigt anklagad eller att andra elever visar sitt avståndstagande genom att retas, viska och skämta. Att bli slagen eller knuffad är också en kränkning. Ingen elev ska bli kränkt och skolan har skyldighet att agera när det sker.

Sexuella trakasserier är handlande av sexuell natur som kränker någons värdighet. Sexuella trakasserier behöver inte ha samband med någon av diskrimineringsgrunderna.

SKOLANS ORGANISATION OCH MÖJLIGHET TILL DELAKTIGHET

På Tärnaby Alpina Gymnasium finns elever i år 1 till åk 4, total 26 elever på våren och 33 på hösten. En rektor är anställd på 10% och 5 lärare/tränare på plats och flera fjärrlärare. På skolan finns också tillgång till en kurator och en specialpedagog samt skolsköterska. Alla arbetar dock inte heltid på enheten. Varje elev har en mentor.

Ett lokalt elevhälsoteam, som träffas kontinuerligt under läsåret, finns på skolan. Teamet består av specialpedagog, speciallärare, kurator, skolsköterska, rektor samt studie- och yrkesvägledare och/eller elevassistenter vid behov. Eleverna kan i den dagliga verksamheten påverka sin skolsituation via mentor, undervisande lärare och klassråd.

Planen för likabehandling finns tillgänglig för föräldrarna på skolans lärplattform och tas upp på föräldramöte och vid utvecklingssamtal.

Det som kommit fram i den dagliga verksamheten, enkäter, klassråd samt utvecklingssamtal är underlag vid revideringen. All personal och elever har då möjlighet att lämna synpunkter på planens utformning och innehåll.

Rektorn har ansvar för att planen för likabehandling är känd av personal, elever och föräldrar. Planen är tillgänglig på skolans lärplattform och ingår i introduktionsplanen för nyanställd personal.

UTVÄRDERING AV FÖREGÅENDE LIKABEHANDLINGSPLAN (2020)

Utvärderingen och kartläggningen av förra årets arbete med likabehandlingsplanen och vårt mål att ha nöjda elever som presterar sitt bästa och är sitt bästa jag, har givit goda effekter. Eleverna är i högre grad trygga med varandra och speciellt visar enkäten högre siffror angående att man känner sig sedd och få den hjälpen och coachingen av personalen som man behöver.



FRÄMJANDE ARBETE

Främjande arbete utgår från skolans övergripande uppdrag att verka för demokratiska värderingar och mänskliga rättigheter. Arbetet är alltså en del av skolans värdegrundsarbete där insatserna ska rikta sig till alla elever. Hur kan skolan på bästa sätt skapa en verksamhet där alla elever verkligen har lika rättigheter och möjligheter i praktiken och inte bara i teorin?

TAG strävar efter att på samtliga nivåer i skolans organisation främja elevers lika rättigheter och möjligheter utifrån de sju diskrimineringsgrunderna. All personal är medveten om den lagstiftning som gäller, samt allas ansvar att reagera och agera vidare för att förebygga och åtgärda.

Det främjande arbetet ska vara kontinuerligt, systematiskt och målinriktat. TAG arbetar löpande med arbetet mot diskriminering i olika forum; personalgruppen via personalkonferenser, strukturerade samtal med eleverna, spontana elevsamtal då dessa områden tangeras i dagliga diskussioner. Likabehandlingsfrågor är också alltid frågor som rör både personals och elevers självmedvetenhet och medvetenhet om samhället vi lever i, en utveckling som aldrig upphör i en föränderlig omgivning.

Ett sätt att främja ett socialt klimat fritt från kränkningar och diskriminering är att erbjuda olika alternativ för social gemenskap på skolan där elever och personal träffas och umgås på lektionsfri tid. På TAG har vi en fantastisk möjlighet till detta, då vi stora delar av året vistas tillsammans på tävlingar och träningsläger. Vi reser, äter, tränar, tävlar och sover ihop, vilket skapar personkännedom, trygghet och mycket god insikt i elevernas sociala situation och interaktionen.

För de flesta av våra elever innebär studierna på TAG en flytt från hemmiljön, och vi lägger stor vikt vid att så snabbt som möjligt skapa en social trygghet för samtliga elever samt att snabbt etablera relationer mellan personal och elever. Vi inleder därför läsåret med ett gemensamt träningsläger samt avsätter tid för olika aktiviteter som på olika sätt syftar till samverkan, interaktion och ökad kännedom.

FÖREBYGGANDE ARBETE

Det förebyggande arbetet handlar om att minska de risker för diskriminering, trakasserier och kränkande behandling som finns just i vår verksamhet. Det förebyggande arbetet liknar på många sätt det främjande arbetet, men med en tydlig skillnad, det fokuserar de risk- och problemområden som identifierats i kartläggningen.

I TAGs senaste trivselenkät så framkom det att alla trivs på skolan och är nöjda med personal, kamrater, sin undervisning/träning. De arbetsområden som eleverna vill att skolan fokuserar på under året 2021 är fokus på den enskilda elevens hälsa samt gruppens gemensamma mål. Vi har även utökat schemat för åk 1 med en tid i veckan med mental coaching av kuratorn när man är i motgång.



ÅRETS MÅL

Utifrån utvärderingen och kartläggningen är målet under 2021 att aktivt arbeta vidare med att ha nöjda elever som presterar sitt bästa och är sitt bästa jag. Skolan ska vara en miljö för att utveckla förmågor att bemöta varandra på utifrån en gemensam grundsyn där alla känner sig välkomna, där man lyssnar och berömmar varandra och kan vara sig själv.

Det TAG står för: Öppenhet/trygghet. Positiv inställning. Ansvar för individuella + gemensamma mål.

Målsättning	Metod	Ansvarig	Tid	Uppföljning/utvärdering
Starkt lag Stolta över TAG Nöjda elever Alla elever ska - bli sitt bästa jag - presterar sitt bästa	Mentorerna arbetar utifrån individuella målmapparna (se bilaga) med eleverna. Eleverna arbetar även med varandra mot målen.	Mentorerna och eleverna	Varje dag under hela året. Speciellt under elevrådet en gång i månaden och under mentorstiden	Enkät på hösten samt elevråd mentorssamtal, utvecklingssamtal och personalmöten



MÅL (vad?)

Bemötande: Att lyssna på varandra och kunna vara sig själv samt stötta varandra

Personal

Hur?

- Pedagogerna är lyhörda och lyssnar på elevernas åsikter
- Lärare och tränarna utmanar eleverna att stötta varandra i träning, under lektioner och i sociala sammanhang, t.ex. genom kamratbedömning utifrån ett specifikt tema i teorisalen och under träningen

Elever

Hur?

- Eleverna säger trevliga saker till varandra välkomna alla elever in i samtalen.
- Man pratar med många olika elever under en dag.
- Eleverna stöttar och berömmar varandra och ger konstruktiv feedback i lektion, under träning och i sociala sammanhang

NÄR: Varje dag, varje vecka arbetar vi mot vårt gemensamma mål. Uppföljning sker minst en gång i månaden, i elevrådet och under arbetslagsträffar. Samt att lärarna/tränarna tar upp det regelbundna arbetet mot målen på lektioner, under träning och på resor. Mentorsamtalen lägger grunden för den enskilda eleven med målmappen som underlag.



ANSVARSFÖRHÅLLANDE

Enligt skollagen (SFS 2010:800) är förskollärare, lärare eller annan personal som får kännedom om att ett barn eller en elev anser sig har blivit utsatt för trakasserier eller kränkande behandling skyldiga att anmäla detta till rektor. Rektor är i sin tur skyldig att föra informationen vidare till huvudmannen.

En förskollärare, lärare eller annan personal som får kännedom om att ett barn eller en elev anser sig ha blivit utsatt för kränkande behandling i samband med verksamheten är skyldig att anmäla detta till rektor. Rektor ska i sin tur anmäla detta till huvudmannen. Detta sker via Draftit: <https://inloggad.draftit.se/>.

Kommunens klagomålshantering finns också beskriven på kommunens webbplats (<http://www.storuman.se/Utbildning--barnomsorg/Synpunkter-och-klagomal/>).

Barn/elever och/eller vårdnadshavare anmäler diskriminering, trakasserier eller kränkande behandling till någon i personalen på skolan. Elever har alltid möjlighet att vända sig till den anställd som de känner mest förtroende för. Den som har blivit kontaktad ansvarar för att åtgärder görs i enlighet med nedanstående rutiner.

RUTINER FÖR ATT UPPTÄCKA, UTREDA OCH ÅTGÄRDA KRÄNKNINGAR

Skolor ska utveckla system och rutiner för att upptäcka, utreda och åtgärda fall där elever utsätts för kränkningar. Skyldigheten att utreda gäller så fort det kommer till skolans kännedom att det förekommer kränkningar eller att en elev upplever sig vara utsatt för kränkningar.

Utredningen ska omfatta både den som upplever sig trakasserad eller kränkt och den eller de som kan ha utfört kränkningar. I vissa situationer kan det vara tillräckligt att genom några frågor få händelsen klarlagd och därigenom utagerad. I mer komplicerade fall av kränkningar kan utredningsskyldigheten bli mer långtgående och omfatta mer elever och personal. Skolan ska snarast agera vid kännedom om en elev känner sig kränkt på något sätt. Händelsen ska skyndsamt utredas. Mentor informerar ansvarig rektor.

Om utredningen visar, efter att alla inblandade fått komma till tals, att det förekommit diskriminering, trakasserier eller kränkningar ska skolan vidta åtgärder. Åtgärderna bör grundas på utredningen i det enskilda fallet och riktas till såväl den elev som blivit utsatt och de som utövat trakasserier eller kränkningar. Mentor kontaktar vårdnadshavare till de inblandade för information om att en handlingsplan har upprättats. Informationen delges även arbetslaget.

Mentor följer upp ärendet inom två veckor med eleven som blivit utsatt samt kontaktar vårdnadshavare. Om kränkningarna har upphört avslutas ärendet. Om inte kränkningar har upphört möts elev, vårdnadshavare, rektor och kurator på ett elevhälsomöte på skolan.



Tärnaby Alpina Gymnasium



Dokument med utredning och handlingsplan lämnas av mentor till rektor som arkiverar handlingarna samt skickar ett dokument för information till huvudmannen på den elev som blivit utsatt.

Anmälan om kränkande behandling, diskriminering eller trakasserier kan också göras av elever och deras vårdnadshavare till elevens mentor eller rektor i första hand, men även annan skolpersonal som eleven/vårdnadshavaren känner förtroende för, som sedan vidarebefordrar ärendet till mentor/rektor.



BILAGA 1 - ÅTGÄRDANDE ARBETE VID KRÄNKANDE BEHANDLING/TRAKASSERIER MELLAN BARN/ELEVER

Kränkningar anmäls till rektor och huvudman genom Draftit: <https://inloggad.draftit.se/>

Använd mall för samtal kring misstänkt kränkande behandling/trakasserier, bilaga 3.

Alla fall av misstänkt kränkande behandling eller diskriminering ska utredas så snabbt som möjligt.

1. Barnets/elevens mentor/handledare, förskollärare, undervisande lärare eller annan inblandad skolpersonal:

- Samtalar med barnet/eleven. Samtalet ska dokumenteras.
- Beskriver/sammanfattar problemet eller behovet tillsammans med eleven
- Den vuxne som har samtalat med barnet/eleven ska skyndsamt informera elevens mentor

2. Mentor/handledare:

- Ska alltid känna till den situation som uppstått och vara drivande i försök att klarlägga och hitta lösning på problemet.
- Informerar vårdnadshavare.
- Diskuterar problemet med de personer som ska vara behjälpliga. Ärendets karaktär avgör vilka som ska informeras; rektor, arbetslag, elevskyddsombud, socialtjänst, polis etc.
- Polisanmälan?
- En utredning som belyser situationen ska göras av mentor. De som ska samarbeta i ärendet söker hitta åtgärder som är passande för den situation som uppstått.

Uppföljning/utvärdering

- Mentor följer upp problemet tillsammans med elevhälsoteamet eller arbetslag. Uppföljningen ska dokumenteras.
- Om situationen ej förbättrats börjar man om på punkt ett.
- Rektor ska hållas informerad om ärendets gång.

Rektor måste anmäla kränkande behandling till huvudman (Skollagen 2010:800, 6 kap. 10 §, 1 st.).

Rektor måste även anmäla trakasserier eller sexuella trakasserier på så sätt som avses i diskrimineringslagen till huvudman (Skollagen 2010:800, 6 kap. 10 §, 2 st.).



BILAGA 2 - RUTINER NÄR VUXEN I VERKSAMHETEN KRÄNKER ELEV

Kränkningar anmäls till rektor och huvudman genom Draftit: <https://inloggad.draftit.se/>

Händelsens art avgör hur ärendet behandlas. Förbudet för skolpersonal att utsätta elever för kränkningar gäller inte tillrättavisning som är befogad för att upprätthålla ordning och god miljö, även om eleven kan uppleva tillrättavisningen som kränkande. Ibland kan det vara tillräckligt om rektor för samtal med berörda parter för att få händelsen klarlagd och därmed utagerad. I andra fall kan det bli nödvändigt med en mer omfattande utredning.

Rektor måste anmäla kränkande behandling till huvudman (Skollagen 2010:800, 6 kap. 10 §, 1 st.).

Rektor måste även anmäla trakasserier eller sexuella trakasserier på så sätt som avses i diskrimineringslagen till huvudman (Skollagen 2010:800, 6 kap. 10 §, 2 st.).

Åtgärdsgång i ärendet:

1. Rektor, eller dess ställföreträdare samtalar med kränkt elev. Eleven har möjlighet att ha stödperson med sig.
2. Rektor, eller dess ställföreträdare samtalar med den vuxne som eleven menar kränkt honom/henne. Den vuxne har möjlighet att ha stödperson med sig.
3. Vårdnadshavare informeras.
4. Parterna kallas till samtal med rektor. Både eleven och den vuxne ska erbjudas att ha med sig en stödperson vid samtalet. Utgången av samtalet samt den hittills inhämtade informationen runt ärendet ger rektor skäl att besluta om händelsen kan betecknas som utredd och utagerad eller om mer omfattande utredning är nödvändig.

När mer omfattande utredning är nödvändig skall rektor

- Samtala med alla de eventuella vittnen som finns till händelsen (såväl elever som vuxna).
- Efter att ha gjort en allsidig utredning skall bedömning göras om det är nödvändigt att anmäla händelsen till andra myndigheter för vidare utredning.

Det åligger rektor att försäkra sig om att den elev som känner sig kränkt inte drabbas av repressalier under och efter utredning.



BILAGA 3 - MALL FÖR SAMTAL VID MISSTÄNKT KRÄNKANDE BEHANDLING/ TRAKASSERIER

Håll enskilda samtal med den som känner sig kränkt/trakasserad och de som anklagas för att kränka/trakassera. Var två vuxna personer; förslagsvis mentorer i klassen. Var så konkret som möjligt i samtalen och **för noggranna anteckningar över frågor - svar**. *Mål för samtalen bör vara att klarlägga situationen (ansvarsbilden) och få slut på de eventuella kränkningar / trakasserier som förekommer.*

Samtalsmall för personal med den som blivit utsatt:

- Uppmana eleven att berätta vad som hänt.
- Fråga vem eller vilka som deltagit i kränkningarna/trakasserier.
- Fråga om det finns det vittnen till det som inträffat? Hör även dessa (enligt bilaga 4).
- Ta reda på tidsperspektivet runt händelserna; när började det, hur ofta osv.
- Beskriv den policy som skolan i sin likabehandlingsplan bestämt sig för. Upplys om att samtal kommer att hållas med de som eleven menar kränkt honom eller henne. Förklara att en ny träff kommer att ordnas inom två veckor och att personal under tiden kommer att hålla speciell uppsikt runt de som finns med i händelsen.
- Den som håller i mötet informerar övrig personal skyndsamt.
- Tar kontakt med vårdnadshavare samma dag.

Samtalsmall för personal med de/den som ev. utsatt någon för en kränkning (enskilda samtal):

- Berätta om de anklagelser som riktas mot eleven.
- Uppmana den anklagade att berätta vad han/hon vet.
- Beskriv skolans policy och att ärendet inte kommer att släppas förrän en godtagbar lösning nåtts.
- Förklara att en ny träff kommer att hållas inom två veckor och att skärpt uppmärksamhet råder från personalens sida kring dem som finns med i händelsen.
- Den som håller i mötet informerar övrig personal skyndsamt.
- Tar kontakt med vårdnadshavare samma dag.

Uppföljning/utvärdering:

- Inom två veckor ska en uppföljning av den första träffen ske. Uppföljningen ska dokumenteras. Då möts samma parter åter – antingen tillsammans eller skilda åt som vid den initierande träffen. Det är nu speciellt viktigt att den elev som anser sig ha blivit kränkt får redogöra för om och i så fall hur situationen förändrats samt att de åtgärder som satts in utvärderas. Utgången av uppföljningen avgör om fortsättning är nödvändig. Vårdnadshavare hålls informerade.

Om problemet kvarstår:

Stor träff med vårdnadshavare för båda parter, elevhälsoteam och mentorer. I de fall där det bedöms lämpligt ska en polisanmälan göras, då ska även skolchef informeras. Behov av polisanmälan måste dock avgöras i varje enskilt ärende.



BILAGA 4 - ORDNINGSGREGLER TRIVSELREGLER FÖR TAG 2021

SKOLLAG (2010:800) ORDNINGSGREGLER - 5 KAP. 5 § ORDNINGSGREGLER SKA FINNAS FÖR VARJE SKOLENHET. DE SKA UTARBETAS UNDER MEDVERKAN AV ELEVERNA OCH FÖLJAS UPP PÅ VARJE SKOLENHET.

Skolans huvuduppgift är att ge alla elever en god grund för framtiden. Det handlar både om kunskaper och grundläggande värden.

Vi vill att vår skola ska präglas av arbetsglädje, trygghet och studiero. Det kan man läsa i vår plan för likabehandling. För att tydliggöra detta under skoldagen följer vi dessa punkter:

Rättighet	Skyldighet
Jag har rätt till garanterad undervisning	Eleverna kommer i tid, har med oss material till lektionen lyssnar på den som har ordet. Elever följer lärarens instruktioner och använder datorer och iPads i enlighet med likabehandlingsplanen (se nedan) och datareglerna.
Jag har rätt till en bra och trivsamt arbetsmiljö	Vi håller skolan ren och vi vårdar egna och andras saker, både inomhus och utomhus. Vi har en nötkostskola. Mobiltelefoner i klassrummet används efter överenskommelse med lärare. Under lunchen tas mobiler ej fram Under resan med skolan förekommer ingen alkohol och droger som under övrig skoltid.
Jag har rätt till trygghet	Vi följer vår likabehandlingsplan genom att välkomna alla, lyssna på varandra samt behandla alla enligt vår likabehandlingsplan.

KONSEKVENSPLAN OM MAN EJ FÖLJER REGLERNA

1. Den vuxen som ser en elev bryta mot reglerna tar genast ett samtal med eleven
2. Samtal med vårdnadshavare via e-mail eller telefon.
3. Individuell överenskommelse mellan mentor, vårdnadshavare och elev.
4. Uppföljning.
5. Upprepning – information till rektorn som tar upp ärendet med EHT och återkopplar.

Vid kränkande behandling görs en anmälan i kommunens system, Draftit.



BILAGA 5 - MÅLMAPPEN

Framgångsmall TAG säsongen 2019-2020

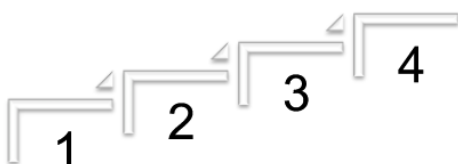
STARK & SMART

Yttre framgångsfaktorer som hjälper oss att lyckas (ca 5 st)	INDIVIDUELLA RESULTATMÅL / PRESTATIONSMÅL konkreta/faktiska	Mål för TAG Starkt lag Stolta över TAG Nöjda elever Alla elever ska - bli sitt bästa jag - prestera sitt bästa
	KÄNSLOMÅL	
Styrkor (ca 5 st)	TRÄNINGSMÅL (kondition, styrka, teknik, mentalt)	
	BETYGSMÅL	
VAD VI STÅR FÖR PÅ TAG Öppenhet/trygghet Positiv inställning Ansvar för individuella + gemensamma mål		

Nulägescheck TAG - för mer individanpassad coaching

1. Ange din upplevelse, var du befinner dig!

1. I motgång /motvind	4. I framgång
2. Nöjdhet	3. På gång - i rätt riktning



Jag är bra oavsett – hur väl jag presterar / lyckas
 Jag ska bli mitt bästa jag / jobba för min framgång

2. Ange din ansträngningsvilja för träning / tävling

låg	medel	hög
-----	-------	-----

3. Fundera vilken slags coaching du behöver?

Av tränare	Eget arbete/vad kan du göra själv?
	Hur kan du ta stöd av laget?

STARK & SMART



Nulägescheck TAG

Syfte: ge tränarna vägledning för att lättare kunna möta dig där du är och coacha dig utifrån dina behov kopplat till de mål du satt. Tanken är också självreflektion, att du som aktiv ökar din medvetenhet, lär känna dig själv bättre och utvecklas till att stegvis kunna vara din egen tränare.

1. Ange din **upplevelse, var du befinner dig!**

Välj rutan som överensstämmer bäst. Försök att sätta ord på eller berätta hur du tänker och känner.

2. Din **ansträngningsvilja** - identifiera vad som gör dig motiverad och fundera hur du kan få / ge dig själv mer av det du "går igång på". Om viljan är låg/medel, vad behöver du mer av? Och ev. mindre av?

Gör mig motiverad:

Får mig att tappa motivationen:

3. Vilken **coaching behöver** du? Fundera och testa gärna frågorna på nästa sida.

STARK & SMART

Coaching anpassad till var du befinner dig

I motgång/motvind

Vad känns jobbigt/tufft? Vad behöver du just nu? Mer/mindre av? Annat viktigt?

Behov: lugnas, bli sedd, förståelse för att det är jobbigt, pepp / "du kan", backa bandet / tidigare framgång, anpassa träning, ex. egen bana, tips på förbättringar, mental träning, inspiration, stöd av laget / uppmuntran.

I nöjdhet

Vad kan få dig att vilja utvecklas mer? Vad ger dig motivation + är smart att öka? Annat viktigt?

Behov: Dialog/vad önskas, sätta nya mål.

På gång / i rätt riktning

Vad känns bra/ger effekt + Smart att fortsätta med / öka? Att göra nytt?

Behov: Pepp, push, dialog "vad behöver jag för att bli bättre". Analys. Svårare utmaningar eller bara jobba på.

I framgång

Vad känns bra/ger effekt, fungerar bra. Smart att fortsatt med? Att göra nytt?

Behov: sporrar/trygghet, utmaningar/våga, nya mål, tålamod, komplimanger, lagom förväntning.

Eget ansvar: Vad kan du göra själv? Vad är smart för dig att göra?
Starkt lag/lagarbete: Hur kan du ta stöd av de andra i TAG-laget?

STARK & SMART



Dagsuppföljning TAG för aktiva att göra själv

Varje dag.

Fundera / skriv ner / fråga varandra!



Dagar då det varit "motvind" / jobbigt.

Fundera / skriv ner / fråga varandra!



STARK & SMART