

## God trænerstil til DM i SOSU-Skills

**Som træner spiller du en afgørende rolle i at gøre SKILLS til den bedste oplevelse for alle. Det er vigtigt, at du med din faglighed og professionalisme går i spidsen for fairplay og god sportsånd og holder humøret højt og hovedet koldt. På den måde er du den bedste støtte for dit hold og rollemodel for de andre elever og trænere til SKILLS.**

Her får du gode råd til, hvad du kan gøre både før, under og efter konkurrencen.

### Før SKILLS

Tingene går stærkt, og der er nok at se til under selve konkurrencen. Derfor er det en god idé at afstemme forventninger mellem trænere og elever og planlægge så meget som muligt på forhånd.

- Planlæg og afstem så vidt muligt forventninger i forhold til samværet, herunder forplejning, behov for ro, tidspunkter I samles på etc.
- Vær åben og ærlig om din rolle under SKILLS. Du er der for eleverne under hele konkurrencen, men der er ting, de kan og skal klare selv.
- Find ud af, hvem de andre trænere i konkurrencen er og tal gerne sammen om, hvad I eventuelt kan samarbejde om – er der for eksempel noget i forhold til logistikken eller andet praktisk, I kan koordinere?
- Opsummér de praktiske informationer og rammerne for selve konkurrencen, som bliver udsendt til eleverne inden (fra regionale tovholdere og FEVU). Find svar på mange spørgsmål her <https://www.sevu.dk/fevu/social-og-sundhedsassistent-dm-i-sosu>

### Under SKILLS

Både for elevernes, din egen og hele konkurrencens skyld er det vigtigt, at du bidrager til en god og tryk stemning, selv i pressede situationer. Din fornemmeste opgave er at give den enkelte elev den ro og energi, der skal til, for at de kan fokusere fuldt ud på opgaverne i konkurrencen.

Et hold af erfarne og kompetente dommere er garanter for, at alt går rigtigt til på scenen, og at alle regler overholdes. Dommernes afgørelse står ved magt. Der er ikke nogen klageinstans, du kan gå til under konkurrencen, men du kan bruge muligheden for at give konstruktiv feedback *efter* SKILLS.

- Vær klar på, at der vil ske uforudsete ting. Hvis du bliver utilfreds med eller usikker på noget, så sørg for, at eleverne ikke mærker det.

- Det er naturligt, at du vil gøre alt for at motivere dine elever og give elevernes størst mulig selvtilid, men pas på, at du ikke kommer til at tale dårligt om de andre elever.
- Du er sikkert lige så spændt, ivrig og nervøs – og til sidst i konkurrencen udmattet – som eleverne. Brug din medtræner som sparringspartner undervejs og tillad dig selv at trække dig tilbage engang i mellem for at samle ny energi.
- Skulle der alligevel ryge en finke af panden, så vær åben og ærlig om det. Påtag dig ansvaret og beklag det, så roen og trygheden genoprettes – og så bare videre.
- Vær løbende opmærksom på elevernes behov. Er de pressede og har behov for at blive beroliget? Har de lyst til, at I er sammen alle sammen om aftenen efter konkurrencen, eller vil de hellere være helt alene hver for sig, etc.?
- Hold daglige briefinger og opsamlinger med eleverne.

## Efter SKILLS

Som noget nyt vil 5 elever udgå af konkurrencen fredag aften, her er det særlig vigtigt at I er der og støtter de elever, der ikke skal deltage lørdag i konkurrencerne, men i stedet skal have en funktion på PMF-standen.

I skal gøre jer overvejelser over, hvordan I vil håndtere det, hvis begge elever stopper i konkurrencen fredag aften alternativt en elev fortsætter eller begge elever forsætter til lørdagens konkurrencer.

Alle deltagende elever skal være med i den fælles afrunding af SKILLS lørdag, være med på scenen og blive fejret på sosu-scenen, så det er vigtigt at alle bliver til det er helt slut. Det skal I være med til at støtte op om.

Det er vigtigt at få bundet en god sløjfe på forløbet, så der kan arbejdes videre med den gode SKILLS-tradition både lokalt på skolerne, regionalt og nationalt.

- Sørg for at samle op med eleverne og din medtræner på både konkurrencen og alt det uden om som for eksempel logistik, jeres indbyrdes relationer etc.
- Hvis du har ros og/eller ris, er du velkommen til at komme med det i evalueringen efter SKILLS.

HUSK NU – Nyd det!

SKILLS er en fest, hvor vi viser og hylder alt det vigtige, seje og gode, som eleverne og faget kan 😊

Med venlig hilsen

Styregruppen for DM i SOSU

Marts 2022