

## Taekwondo 2 – Motivation og lederskab

Du udmærker dig indenfor ledelse: opmuntrer en gruppe til at få ting fra hånden og opretholder harmonien i gruppen ved at få alle til at føle sig inkluderede. Du er god til at organisere aktiviteter og sørge for at de bliver udført.

I denne film sætter vi fokus på styrken: "Lederskab". Gennem taekwondotræningen vil I både få pulsen op, styrke fællesskabet og træne evnen til at motivere jer selv og jeres klassekammerater i krævende situationer.

Vi er sociale væsener og har stor indflydelse på hinandens humør og trivsel i hverdagen. Vi påvirker hinanden, og vi lader ofte andre påvirke os selv. Men det er os selv, der har ansvaret for vores handlinger – også de små. Sat på spidsen betyder det, at vi kan øve os i selv at bestemme, hvordan vi reagerer på en given situation.



Det kan lyde provokerende, men faktum er, at vi selv har nøglen til vores følelser, og selv kan bestemme, hvordan vi opfører os. Det gode er, at det er en evne, vi kan træne og udvikle, og at I sammen i klassen kan arbejde målrettet på, at I har det godt sammen.

Det er vigtigt at vide, fordi godt humør smitter, ambitioner smitter, og hvem vil ikke gerne være sammen med mennesker, der vil noget her i livet og som samtidig kan gøre andre godt tilpas?

Vi håber, at I efterfølgende vil bruge oplevelsen til at arbejde videre med temaet i klassen på jeres egen måde.