

Jag som gruppträningsinstruktör – självutvärdering

Fundera över dina nuvarande förutsättningar att fungera som instruktör för motions- eller träningsgrupper.
Inom vilka områden är dina styrkor och var har du fortfarande utvecklingsbehov som instruktör?
Välj det nummer som bäst motsvarar din nuvarande situation i varje ruta inom respektive delområde.

1 = stort behov av utveckling

2 = visst behov av utveckling

3 = goda färdigheter

4 = utmärkta färdigheter

