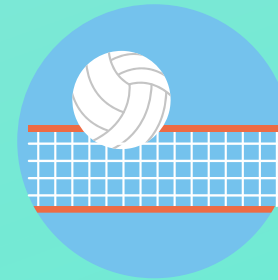


DIÁRIO DE TREINO



Orientações:

Performance : descreva sua performance técnica do dia

Como me senti : descreva suas emoções nesse momento

Nota : Relacionada à performance (de 01 à 10)

O que pode ter influenciado ? : Tanto na performance quanto na emoção

Competência : Em que foi competente e merece elogio no treino de hoje ?

O que poderia ter feito diferente ? Escreve algo para o dia seguinte

SEMPRE APRENDEMOS ALGO NO QUE FAZEMOS

A confiança entra como chave mestra para o cumprimento de nossos objetivos. Para construirmos a confiança devemos analisar nossas ações de forma sistemática e saudável . Utilize o diário abaixo para descrever e avaliar o que você tem feito diariamente para se aproximar de suas metas .

DATA	PERFORMANCE	COMO ME SENTI	NOTA	O QUE PODE TER INFLUENCIADO?	COMPETÊNCIAS	O QUE PODE SER FEITO DIFERENTE?