

ARBETSMATERIAL TILL MODULEN

AGENDA

- Genomgång av hemuppgift
- Genomgång av en svår samtalsituation utifrån funktionell analys
- Psykoedukation om olika strategier för att hantera svåra samtal
- Övning i att träna alternativa beteenden
- Introducera och planera hemuppgift

GENOMGÅNG AV EN SVÅR SAMTALSSITUATION UTIFRÅN FUNKTIONELL ANALYS

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
	Tankar: Känslor: Kroppsliga reaktioner:		Kort sikt: Lång sikt:

Situation (aktiverare) Utlösande faktorer som aktiverar ett beteende.	Automatiska reaktioner Tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.	Beteende Vad jag gör i situationen.	Konsekvenser
	Tankar: Känslor: Kroppsliga reaktioner:		Kort sikt: Lång sikt:

INTRODUCERA OCH PLANERA HEMUPPGIFT

Vad ska testats till nästa tillfälle som berör modul 4: *Hantera gnäll och kritik*? Planera för det nya beteendet i detalj. Finns det tid och möjlighet, så planera gärna för flera situationer. Övning ger färdighet!

I vilken situation ska jag testa mitt nya beteende?	Vilka beteenden ska jag göra?	Vad händer? Vilka konsekvenser fick mitt nya beteende?

Lärdomar och reflektioner:

Eventuell ytterligare hemuppgift: _____