

Relationsfärdigheter och empati

Under 9 veckor kommer vi att arbeta med relationsfärdigheter och empati. Programmet är praktiskt och jag kommer att beskriva konkreta sätt på hur man kan fungera bättre i sociala relationer. Tidigare gruppdeltagare har uppskattat ett konkret upplägg, exempel från vardagen och humoristiska inslag varför jag ska göra mitt bästa för att det ska bli både givande och roligt! Det jag önskar från dig är:

- 1) Aktivt deltagande
- 2) Sekretess, det som sägs i gruppen stannar där
- 3) Titta på figurerna på detta papper och fundera på vad de kan betyda
- 4) Använd anteckningsbok och kalender :)

Schema		
Ämne	Innehåll	Datum (ca 90 min varje gång)
1 Känslor	Introduktion till programmet Ilska och frustration	20/11
1 Känslor	Analysera och Identifiera	27/11
1 Känslor	Repetition	4/12
2 Empati	Empati	11/12
2 Empati	Validering	18/12
2 Empati	Repetition	8/1
3 Kommunikation	Jag, jag, jag!	15/1
3 Kommunikation	Jagbudskap	22/1
3 Kommunikation	Repetition Sammanfattning, diskussion och utvärdering	29/1

Kedjeanalys ----->----->----->----->----->----->

Sårbarhet -arg -frustrerad	Utlösande händelse	Tankar	Känslor	Impuls- handling	Konsekvens -kort sikt -lång sikt -för dig -för andra

