

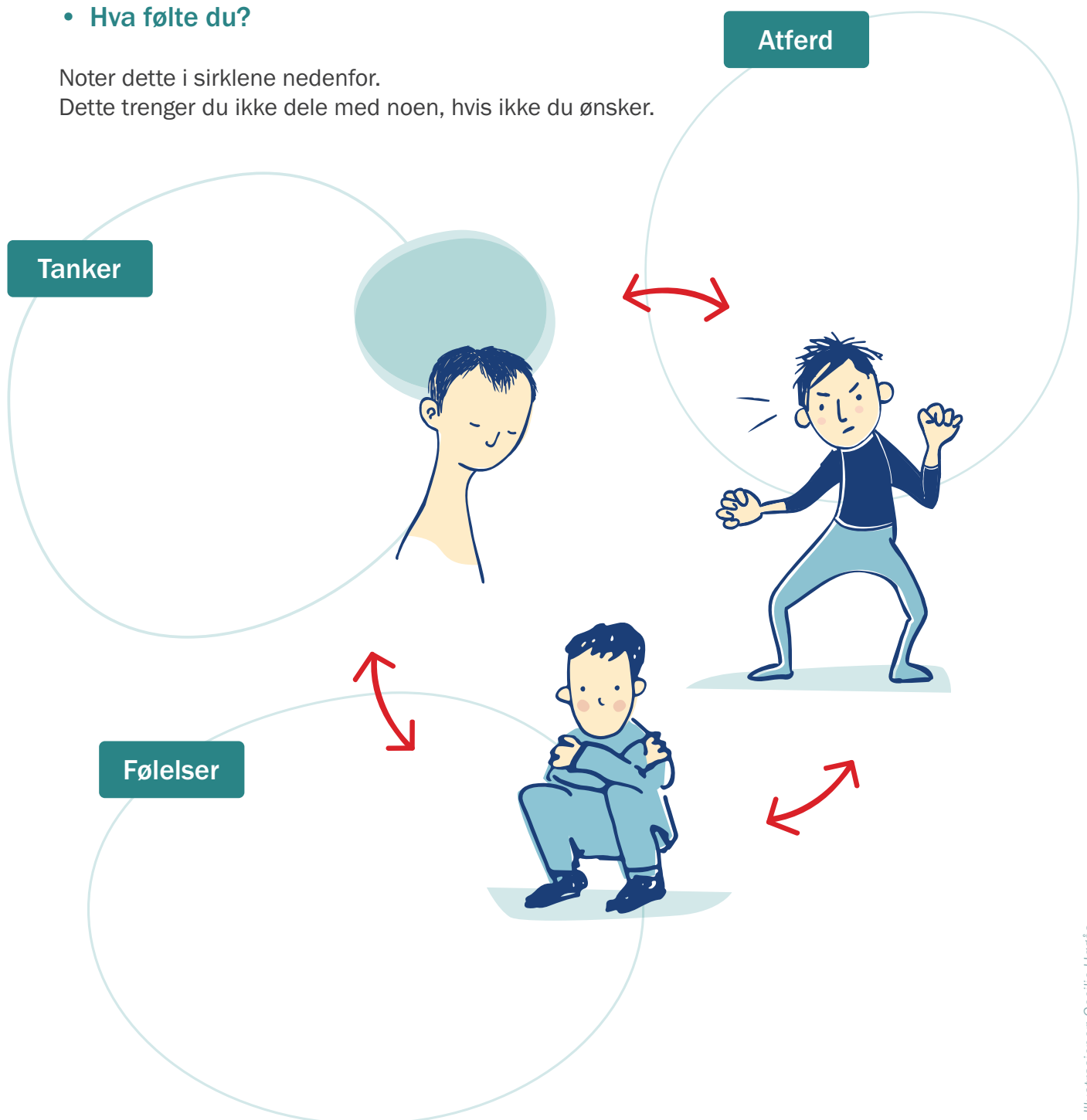
Sammenhengen mellom tanker, følelser og atferd – Del 1

Ta utgangspunkt i en utfordrende hendelse som du/dine kolleger håndterte på en god måte.

- Hva gjorde du?
- Hva tenkte du?
- Hva følte du?

Noter dette i sirklene nedenfor.

Dette trenger du ikke dele med noen, hvis ikke du ønsker.



Sammenhengen mellom tanker, følelser og atferd – Del 2

Hva gjorde du i den valgte situasjonen som fungerte bra?

Hva vil du gjøre mer av neste gang?

Hva vil du gjøre mindre av?

Del egne tanker rundt dette med sidemannen, før vi deler erfaringene i plenum.



Sammenhengen mellom tanker, følelser og atferd

Hva var KIMs ...

