

## **Nr 27: Hävda dina rättigheter**

1. Bestäm dig för vad du är missnöjd med.
2. Tänk på varför du är missnöjd och om du vill hävda sig.
3. Tänk ut ett sätt att hävda din rätt.
4. Hävda din rätt på ett rakt och vänligt sätt.

## Hävda dina rättigheter

När kan du pröva detta under nästa vecka? \_\_\_\_\_

Med vem kan du träna detta? \_\_\_\_\_

**Ja**   **Nej**

Kände du i kroppen att du var missnöjd?     

Kom du på orsaken till att du var missnöjd?     

Kom du på flera sätt att hantera din missnöjdhet med?     

Hävdade du dig på ett tydligt och rättvist sätt?     

### Detta kan jag göra bättre:

---

---

---

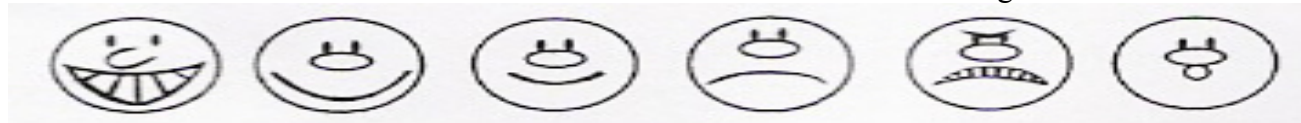
Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt

Godkänt

Dåligt

Vet inte



**Nr 27: Hävda dina rättigheter**

1. Bestäm dig för vad du är missnöjd med.
2. Tänk på varför du är missnöjd och om du vill hävda sig.
3. Tänk ut ett sätt att hävda din rätt.
4. Hävda din rätt på ett rakt och vänligt sätt.

**Nr 27: Hävda dina rättigheter**

1. Bestäm dig för vad du är missnöjd med.
2. Tänk på varför du är missnöjd och om du vill hävda sig.
3. Tänk ut ett sätt att hävda din rätt.
4. Hävda din rätt på ett rakt och vänligt sätt.

**Nr 27: Hävda dina rättigheter**

1. Bestäm dig för vad du är missnöjd med.
2. Tänk på varför du är missnöjd och om du vill hävda sig.
3. Tänk ut ett sätt att hävda din rätt.
4. Hävda din rätt på ett rakt och vänligt sätt.

**Nr 27: Hävda dina rättigheter**

1. Bestäm dig för vad du är missnöjd med.
2. Tänk på varför du är missnöjd och om du vill hävda sig.
3. Tänk ut ett sätt att hävda din rätt.
4. Hävda din rätt på ett rakt och vänligt sätt.