

Nr 31: Uttrycka missnöje

1. Bestäm vad du är missnöjd över.
2. Avgör vem du ska säga det till.
3. Berätta om ditt missnöje på ett bra sätt.
4. Säg hur du tycker man kan lösa problemet.
5. Fråga vad den andre tycker.

Uttrycka missnöje

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

Ja Nej

Lugnade du ner dig innan du uttryckte missnöje? Ja Nej

Beskrev du hur du kände inför situationen? Ja Nej

Hjälpte du till att lösa det? Ja Nej

Avslutade ni på ett bra sätt? Ja Nej

Detta kan jag göra bättre:

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



Nr 31: Uttrycka missnöje

1. Bestäm vad du är missnöjd över.
2. Avgör vem du ska säga det till.
3. Berätta om ditt missnöje på ett bra sätt.
4. Säg hur du tycker man kan lösa problemet.
5. Fråga vad den andre tycker.

Nr 31: Uttrycka missnöje

6. Bestäm vad du är missnöjd över.
7. Avgör vem du ska säga det till.
8. Berätta om ditt missnöje på ett bra sätt.
9. Säg hur du tycker man kan lösa problemet.
10. Fråga vad den andre tycker.

Nr 31: Uttrycka missnöje

11. Bestäm vad du är missnöjd över.
12. Avgör vem du ska säga det till.
13. Berätta om ditt missnöje på ett bra sätt.
14. Säg hur du tycker man kan lösa problemet.
15. Fråga vad den andre tycker.

Nr 31: Uttrycka missnöje

16. Bestäm vad du är missnöjd över.
17. Avgör vem du ska säga det till.
18. Berätta om ditt missnöje på ett bra sätt.
19. Säg hur du tycker man kan lösa problemet.
20. Fråga vad den andre tycker.