

ATT FÖRSTÅ ANDRAS KÄNSLOR

1. Titta på den andra personen.
2. Lyssna vad den andre talar om.
3. Tänk på hur den andra personen känner sig.
4. Välj ett bra sätt att visa på att du förstår.
5. Visa att du förstår.

ATT FÖRSTÅ ANDRAS KÄNSLOR

Namn: _____

Veckans utmaning:

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

	Ja	Nej
Tittade du på den andra personen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lyssnade du på vad de andra talade om?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tänkte du på hur den andre personen kunde känna sig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valde du ett sett att visa att du förstår?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visade du att du förstod?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Detta kan jag göra bättre:

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



Nr 17: Förstå andras känslor

1. Titta på den andra personen.
2. Lyssna vad den andre talar om.
3. Tänk på hur den andra personen känner sig.
4. Välj ett bra sätt att visa på att du förstår.
5. Visa att du förstår.

Nr 17: Förstå andras känslor

1. Titta på den andra personen.
2. Lyssna vad den andre talar om.
3. Tänk på hur den andra personen känner sig.
4. Välj ett bra sätt att visa på att du förstår.
5. Visa att du förstår.

Nr 17: Förstå andras känslor

1. Titta på den andra personen.
2. Lyssna vad den andre talar om.
3. Tänk på hur den andra personen känner sig.
4. Välj ett bra sätt att visa på att du förstår.
5. Visa att du förstår.

Nr 17: Förstå andras känslor

1. Titta på den andra personen.
2. Lyssna vad den andre talar om.
3. Tänk på hur den andra personen känner sig.
4. Välj ett bra sätt att visa på att du förstår.
5. Visa att du förstår.