

ATT UTTRYCKA OMTANKE

1. Tänk på om du bryr dig mycket om personen.
2. Fundera om personen vill veta vad du känner.
3. Välj ett bra sätt att uttrycka din omtanke.
4. Välj rätt tid och plats.
5. Uttryck det du känner på ett vänligt sätt.

ATT UTTRYCKA OMTANKE

Namn: _____

Veckans utmaning:

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

Ja Nej

Gjorde du något som den andra uppskattade?

Sa du något som den andre uppskattade?

Valde du rätt tid och plats?

Visade du omtanken på ett uppriktigt sätt?

Detta kan jag göra bättre:

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



Nr 19: Uttrycka omtanke

1. Tänk på om du bryr dig mycket om personen.
2. Fundera om personen vill veta vad jag känner.
3. Välj ett bra sätt att uttrycka din omtanke.
4. Välj rätt tid och plats.
5. Uttryck det du känner på ett vänligt sätt.

Nr 19: Uttrycka omtanke

1. Tänk på om du bryr dig mycket om personen.
2. Fundera om personen vill veta vad jag känner.
3. Välj ett bra sätt att uttrycka din omtanke.
4. Välj rätt tid och plats.
5. Uttryck det du känner på ett vänligt sätt.

Nr 19: Uttrycka omtanke

1. Tänk på om du bryr dig mycket om personen.
2. Fundera om personen vill veta vad jag känner.
3. Välj ett bra sätt att uttrycka din omtanke.
4. Välj rätt tid och plats.
5. Uttryck det du känner på ett vänligt sätt.

Nr 19: Uttrycka omtanke

1. Tänk på om du bryr dig mycket om personen.
2. Fundera om personen vill veta vad jag känner.
3. Välj ett bra sätt att uttrycka din omtanke.
4. Välj rätt tid och plats.
5. Uttryck det du känner på ett vänligt sätt.