

ATT 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.

ATT HÄVDA DINA RÄTTIGHETER

Namn: _____

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

- | | Ja | Nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Kände du i kroppen att du var missnöjd? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kom du på orsaken till att du var missnöjd? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kom du på flera sätt att hantera din missnöjdhet med? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hävdade du dig på ett tydligt och rättvist sätt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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