

## ATT KLARA AV ETT SVÅRT SAMTAL

1. Tänk på hur du kan känna dig under samtalet.
2. Fundera på hur den andre kan känna sig.
3. Tänk på hur du vill säga det som du ska.
4. Tänk på olika saker som kan hända under samtalet.
5. Välj det bästa sättet.

## ATT KLARA AV ETT SVÅRT SAMTAL

Namn: \_\_\_\_\_

### Veckans utmaning:

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

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

Tänkte du på hur du skulle kunna känna dig under samtalet?  Ja  Nej

Tänkte du på olika sätt att säga det du ville?  Ja  Nej

Tänkte du på hur den andre skulle känna sig?  Ja  Nej

Funderade du på vad den andre skulle säga?  Ja  Nej

Detta kan jag göra bättre:

---

---

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



**Nr 41: Klara av ett svårt samtal**

1. Tänk på hur du kan känna dig under samtalet.
2. Fundera på hur den andre kan känna sig.
3. Tänk på hur du vill säga det som du ska.
4. Tänk på olika saker som kan hända under samtalet.
5. Välj det bästa sättet.

**Nr 41: Klara av ett svårt samtal**

1. Tänk på hur du kan känna dig under samtalet.
2. Fundera på hur den andre kan känna sig.
3. Tänk på hur du vill säga det som du ska.
4. Tänk på olika saker som kan hända under samtalet.
5. Välj det bästa sättet.

**Nr 41: Klara av ett svårt samtal**

1. Tänk på hur du kan känna dig under samtalet.
2. Fundera på hur den andre kan känna sig.
3. Tänk på hur du vill säga det som du ska.
4. Tänk på olika saker som kan hända under samtalet.
5. Välj det bästa sättet.

**Nr 41: Klara av ett svårt samtal**

1. Tänk på hur du kan känna dig under samtalet.
2. Fundera på hur den andre kan känna sig.
3. Tänk på hur du vill säga det som du ska.
4. Tänk på olika saker som kan hända under samtalet.
5. Välj det bästa sättet.