

# Tjekliste over DAT-færdighedstræning

DAT-færdigheder		Trin 1 Motivation	Trin 2 Viden	Trin 3 Kunnen	Trin 4 Værdi
		<i>Dato</i>			
Adfærds-analyse	Kædeanalyse				
	Problemanalyse				
Mindfulness	Visdom				
	Iagttagelse				
	Beskrive				
	Deltage				
	Ikke-dømmende				
	En ting ad gangen				
	Vær effektiv				
Relation	Måleffektivitet (BUKO OST)				
	Gode relationer (BIVA)				
	Selvrespekt (VÆRD)				
	Gå den gyldne middelvej				
	Validering				
	Strategier til at ændre adfærd				
Følelsesregulering	Navngive følelser				
	Forstå følelser				
	Tjekke Fakta				
	Problemløse				
	Værdier til handlinger				
	Samle positive oplevelser				
	Opbygge kompetence				
	Løse problemer på forhånd				
	Handle modsat følelsen				
	SMS-UG				
	Bevidst om følelsen				
Hold ud	STOP!				
	TIPS				
	Fordele og ulemper				
	Distraher				
	Lindre med sanser				
	Forbedre nuet				
	Radikal accept/"finde gode vilje"				
	Smile/Åbne hænder				
	Åndedræt, afspænding				
	At være mindful på nu her tanker				
Andre	AAA-strategi				