



MIN DAT-STRATEGIPLAN

Navn

<u>Hold-ud færdigheder</u>	
STOP!	H1
TIPS	H2
Fordele og ulemper	H3
Distraher	H4
Lindre med sanser	H5
Forbedre nuet	H6
Radikal accept/"Finde gode vilje"	H7
Smile/Åbne hænder	H8
Åndedræt, afspænding	H9
At være mindful på nu her tanker	H10

Høj følelsesintensitet

<u>Min kriseplan</u>	
H11 Advalesestegn:	
Acceptvejen:	
Action:	

Negative adfærd, jeg ønsker at reducere/fjerne:
N1
N2
N3

<u>Færdigheder i følelsesregulering</u>	
Navngive følelser	F1
Forstå følelser	F2
Tjekke Fakta	F3
Problemløse	F4
Værdier til handlinger	F5
Samle positive oplevelser	F6
Opbygge kompetence	F7
Løse problemer på forhånd	F8
Handle modsat følelsen	F9
SMS-UG	F10
Bevidst om følelsen	F11

Middel følelsesintensitet

<u>Relationsfærdigheder</u>	
R1 Måleffektivitet (BUKO OST)	
R2 Gode relationer (BIVA)	
R3 Selvrespekt (VÆRD)	
R4 Gå den gyldne middelvej: Find balancen mellem modsætninger	
R5 Validering	
R6 Strategier til at ændre adfærd - Forstærkning	

Positive mål, jeg ønsker at arbejde hen imod:
P1
P2
P3

<u>4 handlemuligheder ved ethvert problem</u>	
S1 1. At løse problemet	
2. At få det bedre med problemet	
3. At udholde problemet	
4. At fortsætte med lide	

<u>Mindfulness-færdigheder</u>	
Visdom	M1
lagttage	M2
Beskrive	M3
Deltage	M4
Ikke-dømmende	M5
En ting ad gangen	M6
Vær effektivt	M7

Lav følelsesintensitet

<u>Trin i færdighedstræning</u>	
S2 AAA-strategi	
Awareness -> Accept -> Action	

<u>Adfærdsanalyse: Find årsagerne og planlæg problemløsning</u>	
A1 Kædeanalyse: Find årsagerne til en ineffektiv adfærd	
A2 Problemanalyse: Find hindringerne til en effektiv adfærd	
A3 Løsningsanalyse: Find færdigheder til at bryde ineffektiv adfærd/hindringer	