

MIN DAT-STRATEGIPLAN

✓ Lært

Har anvendt

Navn:

<u>Hold-ud færdigheder</u>
STOP!
TIPS
Fordele og ulemper
Distraher
Lindre med sanser
Forbedre nuet
Radikal accept/"Find gode vilje"
Smile/Åbne hænder
Åndedræt, afspænding
At være mindful på nu her tanker

Høj følelsesintensitet

Min kriseplan

Advalesestegn:

Acceptvejen:

Action:

Negative adfærd, jeg ønsker at reducere/fjerne:

N1

N2

N3

<u>Færdigheder i følelsesregulering</u>
Navngiv følelser
Forstå følelser
Tjek Fakta
Problemløse
Fra værdier til handlinger
Positive oplevelser
Opbyg kompetence
Vær på forkant
Handl modsat følelsen
Tag dig af din krop (SMS-UG)
Bevidst om følelsen

Middel følelsesintensitet

Relationsfærdigheder

Måleffektivitet (BUKO OST)

Gode relationer (BIVA)

Selvrespekt (VÆRD)

Gå den gyldne middelvej: Find balancen mellem modsætninger

Validering

Strategier til at ændre adfærd - Forstærkning

4 handlemuligheder ved ethvert problem

1. At løse problemet
2. At få det bedre med problemet
3. At udholde problemet
4. At fortsætte med lide

Positive mål, jeg ønsker at arbejde hen imod:

P1

P2

P3

<u>Mindfulness-færdigheder</u>
Visdom
Iagttag
Beskriv
Deltag
Døm ikke
En ting ad gangen
Vær effektiv

Lav følelsesintensitet

Trin i færdighedstræning

AAA-strategi

Awareness -> Accept -> Action

Adfærdsanalyse: Find årsagerne og planlæg problemløsning

Kædeanalyse: Find årsagerne til en ineffektiv adfærd

Problemanalyse: Find hindringerne til en effektiv adfærd

Løsningsanalyse: Find færdigheder til at bryde ineffektiv adfærd/hindringer