DAT-Færdighedslogbog

- Find vejledningen på datlinien.dk/dat-faerdigheder/

Uge: _____

Dagens fokus og refleksion

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

søndag

DATLINIEN

Sæt flueben ved de DAT-færdigheder, du har anvendt

			Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Adfærds-analyse	Find årsagerne og planlæg problemløsning	Kædeanalyse	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Hinderingsanalyse	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Løsningsanalyse	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Mindfulness færdigheder	Visdom	Visdom	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	Hvad-færdigheder	Iagttage	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Beskrive	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Deltage	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	Hvordan-færdigheder	Døm ikke	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		En ting ad gangen	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Vær effektiv	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Færdigheder i følelsesregulering	Forstå og benævne dine følelser – og hvad der gør det vanskeligt at regulere dem	Hvad gør følelserne for mig?	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Faktorer, der udfordrer følelsesregulering	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Misopfattelser om følelsesregulering	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Vrede	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Afsky	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Frygt	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Nedtrykthed	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Misundelse	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Jalousi	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Skam	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Skyld	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Stolthed	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Tryghed	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Kærlighed	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Glæde	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	Visdom	Tjekke Fakta	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Modsat handling eller problemløsning – hvad er det kloge valg?	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	Reducer hændelser, der udløser følelser	Problemløse	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	Ændre følelsesmæssige reaktioner	Handle modsat følelsen	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	Reducer følelsesmæssig sårbarhed	Saml på positive følelser på kort sigt	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Saml på positive følelser på langt sigt: Værdier til handlinger	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Opbygge kompetence	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Vær på forkant	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Tag sig af din sind ved at tage dig af din krop (SMS-UG)	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Relationsfærdigheder	Hvad forhindrer dig i at handle effektivt i forhold til andre	Faktorer, der udfordrer at brug reltionsfærdigheder	**Man**	**Tir**	**Ons**	**Tor**	**Fre**	**Lør**	**Søn**
		Misopfattelser om relationer	**Man**	**Tir**	**Ons**	**Tor**	**Fre**	**Lør**	**Søn**
	Visdom	Hvad er din prioritering: mål, relation eller selvrespekt?	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	Opnå det, du gerne vil	Måleffektivitet (BUKO OST)	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Gode relationer (BIVA)	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Selvrespekt (VÆRD)	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	Opbygge relationer	At møde nye mnnesker og danne nye relationer	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Mindfulness i kontakten med andre	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	Afslutte relationer	At afslutte destruktive eller bremsende forhold	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	Dialektik	Gå den gyldne middelvej: Find balancen mellem modsætninger	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	Find balancen mellem accept og forandring i relationer	Validering af andre	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		At komme sig efter invalidering	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Selvvalidering	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Strategier til at ændre adfærd - Forstærkning	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Hold-ud færdigheder	Krisefærdigheder	STOP!	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Fordele og ulemper	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		TIPS	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Distraher	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Lindre med sanser	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Forbedre nuet	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
	Acceptfærdigheder	Acceptvejen	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Radikal accept	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Finde gode vilje	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Smil- for- dig- selv og Åbne hænder	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		Åndedræt, afspænding	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		At være mindful tankestrøm	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
		At være mindful på den naktuelle følelse	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn