



Trivsel

Klare tanker giver gode reaktioner

Menneskets natur

Alle har
mønstre

Alle gør
noget de
fortryder

Alle vil gerne
forbedre
noget

Fokus

At stoppe op tænke før
du gør og siger noget



Hvad betyder det



HANDLING



ORD

Elevatoren



Hvordan kan vi ændre det?



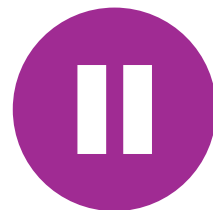
VED AT TÆLLE 10



VED AT GÅ VÆK
FRA EN SITUATION
DER ER SVÆR



VED AT BEDE
LÆREREN OM
HJÆLP



VED AT BEDE OM
EN PAUSE



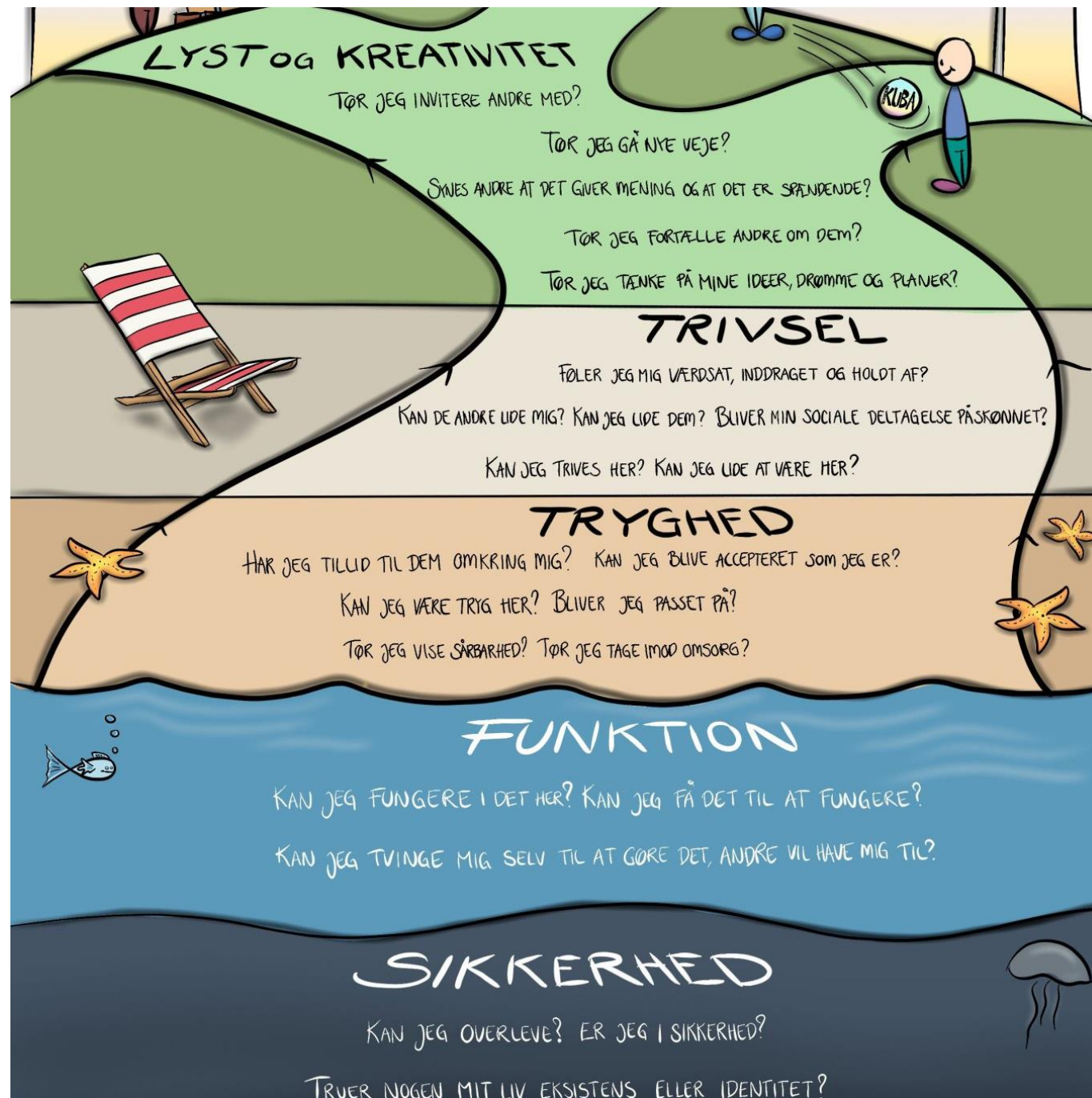
VED AT TAGE
NOGET VAND

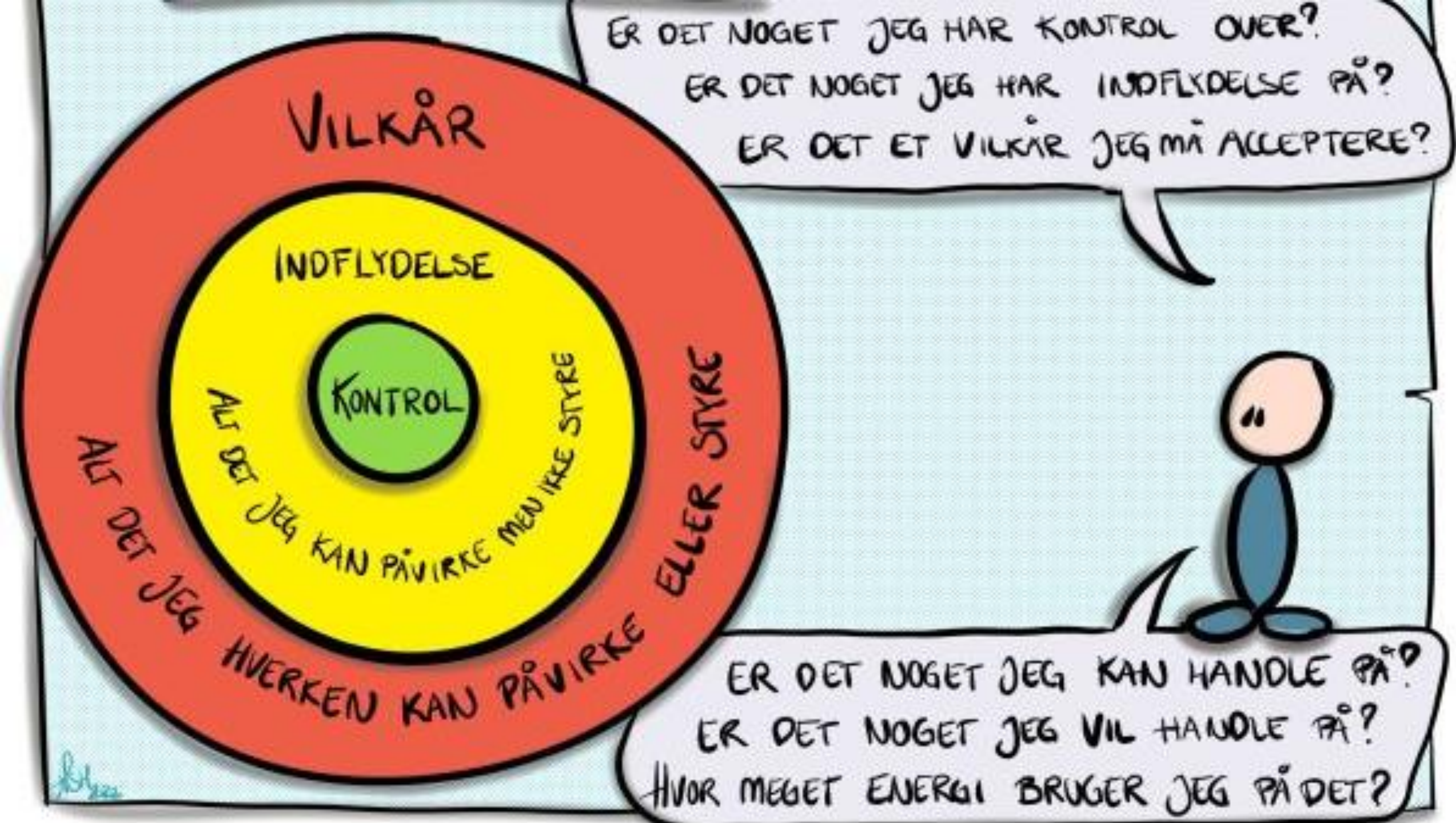


RO TIL HOVEDET
GIVER KLARE
TANKER



Behovsstien





VILKÅR

INDFLYDELSE

KONTROL

ALT DET JEG KAN PÅVIRKE MEN IKKE STYRE

ALT DET JEG HVERKEN KAN PÅVIRKE ELLER STYRE

ER DET NOGET JEG HAR KONTROL OVER?
ER DET NOGET JEG HAR INDFLYDELSE PÅ?
ER DET ET VILKÅR JEG MÅ ACCEPTERE?

ER DET NOGET JEG KAN HANDLE PÅ?
ER DET NOGET JEG VIL HANDLE PÅ?
HVOR MEGET ENERGI BRUGER JEG PÅ DET?



TAL ORDENTLIGT!

KLARE TANKER – GODE REAKTIONER