



Meðferðarþáttur 7: Að setja sig í spor annarra

Vinnublað 7.5. Æfing “Félagslegar aðstæður”

Ég vil æfa mig í eftirfarandi félagslegum aðstæðum (t.d. að hefja samræður við nýja nágrannann; skipuleggja hitting með gömlum vini; atvinnuviðtal; segja einhverjum eitthvað sem er að hrjá mig, o.s.frv.)

Þegar ég geri þetta, hvað vil ég skoða sérstaklega (sjá einnig glærur um góða samskiptafærni og óskrifaðar reglur í félagslegum aðstæðum)

Hverju hef ég áhyggjur af varðandi þessa æfingu?

Eftir æfinguna: Gerðist það sem ég hafði áhyggjur af? Ef ekki, hvernig get ég útskýrt það? Hvernig var þessi reynsla – og hvað get ég lært af henni og gert betur næst?