|  |
| --- |
| Noter efter introduktionsvideoen. |
|  |

|  |
| --- |
| 2. video. *At lade sig berøre*. *Kontakten og mødet som fundament for samtalens indhold*  Hvad hæfter du dig ved i dette oplæg? Hvad genkender du? Notér: |
|  |

|  |
| --- |
| 3. video. *De tre ben i god kontakt: NÆRVÆR, EMPATI OG TYDELIGHED* |
|  |

|  |
| --- |
| 4. video. *NÆRVÆR*  Hvordan kender du til, at der er noget, som hindrer dig i at være nærværende?  Del med evt. kolleger, og notér for dig selv: |
|  |

|  |
| --- |
| 5. video. *TYDLIGHED*  Har du erfaringer med at møde mennesker, som er utydelige? Kender du til, at du selv bliver utydelig i kontakten med andre mennesker/børn?  Hvordan har du det med pauser i samtaler?  Hvilke tanker efterlader oplægget i øvrigt hos dig? Notér  I gruppe: del med hinanden. |
|  |

|  |
| --- |
| 6. video. *EMPATI*  Hvad hæfter du dig ved i dette oplæg? Hvilke tanker efterlader det hos dig? Med hvilke øjne ser du på dig selv, dine fejltrin og de sider af dig selv, som du ikke er mest glad for?  Del med evt. kolleger, og notér for dig selv.  Hvis du er opmærksom på en situation, hvor du fordømmer dig selv.  Prøv da at 1) stoppe op, 2) giv din reaktion opmærksomhed, 3) acceptér, at det er sådan, du kommer til at reagere og 4) se på dig selv med lidt mere venlige øjne |
|  |

|  |
| --- |
| 7. video: *Brug trekanten: Nærvær, tydelighed, empati/hjertelig anerkendelse*  Øvelse |
| 1. Samtalen med den gode kontakt.  Hvordan lykkedes du med at være nærværende, tydelig, empatisk?   Notér:   1. Samtalen, hvor kontakten ikke lykkedes så godt for dig.   Hvor kunne du finde det svage led?  Notér: |

|  |
| --- |
| 8. video. *Find din ro*  Øvelse to og to  Hvordan var øvelsen for dig? Notér  Hvis du er alene, kan du gennemføre øvelsen ved at forestille dig, at et kærligt menneske lægger sine hænder på dine skuldre. Eller at du lægger dine kærlige hænder på et andet menneskes skuldre. Det har også en effekt! ☺ |
|  |

|  |
| --- |
| Eftertanker... hvad blev du især optaget af undervejs i denne session?  Hvad får du lyst til at dele/drøfte med din skyggekursist? |
|  |