

ETT LAPPTÄCKE AV SAMVARO

SAMARBETS- FÖRMÅGA

- Jag kan uppmuntra
- Jag tar hänsyn till andra
- Jag kan säga tack
-
-

FÖRMÅGA ATT SÖKA HJÄLP

- Jag vågar söka stöd
- Jag kan stöda en kompis
-
-
-
-

FÖRHANDLINGS- FÖRMÅGA

- Jag är flexibel
- Jag tar hänsyn till andra
- Jag kan ställa frågor
- Jag vågar säga vad jag tycker
-

FÄRDIGHETER I EMPATI

- Jag kan lyssna
- Jag kan trösta
- Jag kan vara närvarande och bemöta andra
-
-

KONFLIKT- LÖSNINGS- FÖRMÅGA

- Jag kan be om förlåtelse
- Jag kan förlåta
-
-
-

BESTÄMDHET

- Jag kan säga NEJ
- Jag kan säga vad jag tycker
-
-
-
-

mieli

Föreningen för
Mental Hälsa i Finland