



Kompletterande övning: Introduktion // Hur pratar vi med varandra?

MIN POSITIVA FEEDBACK TILL DIG

Namn på den person som du ger positiv feedback till: _____

1. När du...

Beskriv det som personen gör som du uppskattar och referera gärna till ett konkret tillfälle eller tillfällen när personen gör/brukar göra detta.

2. Så kände jag... Så känner jag...

Formulera vad det är du känner när personen gör det du beskrev ovan.

3. Och det gjorde att jag... Och det gör att jag...

Fortsätt med att sätta ord på vad som händer med dig när personen gör som hon/han gör.

Innebär personens beteende något för hur du själv betar dig?

Vilka konsekvenser eller resultat får personens beteende för dig?