



Övning: Mina mål för att klara av en krissituation

Varför?

Du lär dig att identifiera vad som gör krissituationer svåra. Du hittar lämpliga sätt att få dig själv att må bättre, och du kan fortsätta att träna dem.

Hur?

Svara på frågorna i uppgiften antingen genom att skriva eller fundera.

Skriv ner färdigheterna som du kan använda i en kris

Vad är svårt för dig i krissituationer? Vad vill du öva dig i?