



Övning: Mina interaktionsmålsättningar

Varför?

Du lär dig att känna igen dina egna interaktionsfärdigheter och vet vilken av dem som tjänar dig bäst. Du vet också vilka färdigheter du skulle vilja öva mer på.

Hur?

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

Skriv ner de interaktionsfärdigheter som är viktigast för dig:

Vilka svårigheter har du i interaktionssituationer? Vad vill du öva dig i?