

😊 ART Hjemmeoppgave 😊

Navn: _____

Dato: _____

Trenere: _____

Fyll ut, denne sesjonen:

1. Hjemmeoppgave:

a) Ferdighet: ____ Å håndtere en anklage

b) Med hvem: _____

c) Når: _____

d) Hvor: _____

2. Trinn for trinn:

1) Stopp og si: "Nå må jeg roe meg ned"

2) Tenk på hva den andre anklager deg for

3) Spør deg selv "Har han rett?"

4) Tenk hvilke valg du har:

a) Forklar på en vennlig måte at du ikke har gjort det.

b) Si unnskyld

c) Tilby deg å gjøre opp for deg

3) Gjør det du tror er det beste.

Fyll ut før neste sesjon:

3. Beskriv hva som skjedde når du gjorde hjemmeleksen:

4. Trinn for trinn; slik du faktisk gjorde det:

5. Beskriv hvor bra du brukte ferdigheten

Meget bra _____

Bra _____

Greit nok _____

Dårlig _____

