

Arbetsblad Att göra det som är viktigt: RELATIONER

Instruktioner: Identifiera ett övergripande mål inom **livsområdet relationer** och skriv ned vilket livsvärde det övergripande målet representerar samt hur du vill göra för att bete dig i enlighet med ditt livsvärde.

Först följer några exempel:

ÖVERGRIPANDE MÅL <u>Vad</u> vill jag göra?	LIVSVÄRDE <u>Varför</u> vill jag göra det?	MÅLBETEENDE <u>Hur</u> kan jag göra?
<i>Ex 1. Kunna fungera bättre i grupp.</i>	<i>Vill kunna lära mig och bidra till andra personer, även i gruppsammanhang.</i>	<i>Delta på förmiddagsfikan varje dag samt gå på gruppterapin på tisdagar.</i>
<i>Ex 2. Lyssna mer på andra.</i>	<i>Vill vara en god samtalspartner som finns där för andra.</i>	<i>Påminna mig om att jag ska lyssna på min samtalspartner. Ställa frågor och lyssna aktivt när min samtalspartner pratar.</i>