

## 47 Sociale færdigheder, tjekliste

Vurdér dig selv (1-10) i nedenstående situationer:

| 1               | 3                           | 5                         | 7               | 10                  |
|-----------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------|---------------------|
| Ingen problemer | En lille smule problematisk | Helt bestemt problematisk | Markant problem | Alvorlige problemer |

**Dato** (start)      **Dato** (midtvejs)      **Dato** (slut)

### At møde mennesker

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| At præsentere sig selv for en fremmed på arbejde               |  |  |  |
| At tage kontakt med kolleger/medstuderende                     |  |  |  |
| At møde venner, som du ikke har set et stykke tid              |  |  |  |
| At møde venner på gaden  |  |  |  |
| At blive præsenteret for nogen til en fest                     |  |  |  |
| At skulle præsentere to mennesker for hinanden i dit eget hjem |  |  |  |

### Småsnak

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| At have en kort samtale med en fremmed, f.eks. på en café eller i en forretning |  |  |  |
| At påbegynde en samtale med din nabo  |  |  |  |
| At påbegynde en samtale med din kæreste   |  |  |  |
| At påbegynde en samtale med to mennesker  |  |  |  |
| At have en kort samtale med en ven  |  |  |  |

### At føre samtaler

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| At have emner at tale om                       |  |  |  |
| At takle andre menneskers bemærkninger og svar |  |  |  |
| At finde noget, du har til fælles med andre    |  |  |  |
| At vide, hvor længe du skal tale               |  |  |  |
| At stille spørgsmål                            |  |  |  |
| At takle pauser                                |  |  |  |
| At skifte emne                                 |  |  |  |
| At tale med to mennesker på en gang            |  |  |  |
| At udveksle erfaringer                         |  |  |  |
| At afslutte samtalen                           |  |  |  |

### Nonverbale aspekter af samtale

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| At bibeholde øjenkontakt, når du taler med nogen |  |  |  |
| At være afslappet i en gruppe                    |  |  |  |
| At komme ind i et værelse fyldt med mennesker    |  |  |  |
| At sidde eller at stå afslappet                  |  |  |  |
| At fornemme, hvordan andre mennesker har det     |  |  |  |
| At tale klart                                    |  |  |  |
| At bruge en passende stemmeføring                |  |  |  |

(fortsættes →)

## 47 (fortsat) Sociale færdigheder, tjekliste

|  | Dato<br>(start) | Dato<br>(midtvejs) | Dato<br>(slut) |
|--|-----------------|--------------------|----------------|
| <b>At lære andre mennesker at kende</b>      |                 |                    |                |
| At give udtryk for din mening                |                 |                    |                |
| At tale om dine følelser til en ven          |                 |                    |                |
| At beskrive dig selv for en gruppe mennesker |                 |                    |                |
| At udvise interesse for en anden person      |                 |                    |                |
| At opmuntre nogen til at tale om sig selv    |                 |                    |                |
| At stille personlige spørgsmål               |                 |                    |                |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>At optræde med selvtillid</b>                     |  |  |  |
| At kritisere en vens opførsel                        |  |  |  |
| At få sagt det, du virkelig ønsker at sige           |  |  |  |
| At udtrykke vrede                                    |  |  |  |
| At afslå gaver                                       |  |  |  |
| At give eller at modtage komplimenter                |  |  |  |
| At bede andre om at betale deres andel af en regning |  |  |  |
| At overtale nogen til at ændre mening                |  |  |  |
| At sige nej  |  |  |  |
| At forklare, hvorfor du ønsker et bestemt job        |  |  |  |
| At bede om fri fra arbejde                           |  |  |  |
| At give udtryk for uenighed med dine forældre        |  |  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Andre situationer</b>                                   |  |  |  |
| At tale med nogen om deres problem                         |  |  |  |
| At have med berusede mennesker at gøre                     |  |  |  |
| At have venner til middag                                  |  |  |  |
| At forespørge om et job                                    |  |  |  |
| At undervise en gruppe                                     |  |  |  |
| At give instrukser til andre mennesker                     |  |  |  |
| At møde kolleger igen efter at have været sygemeldt en tid |  |  |  |
| At have med nogen, som du ikke forstår, at gøre            |  |  |  |
| At være til en jobsamtale                                  |  |  |  |
| At blive ignoreret af nogen                                |  |  |  |
| At blive kritiseret  |  |  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Tilføj eventuelle andre emner her</b> |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |