

Udarbejdet af
Jens Grell Christensen & Lone Skovlund Henriksen 2018

Social Færdighedstræning

OPUS 2018



Samtalemodul

Vi mødes hver mandag kl.13-14.30

Trænere:

XXXX XXXXXXXX

XXXXXX XXXXXXXXXXXX

mobil: xx xx xx xx

mobil: xx xx xx xx

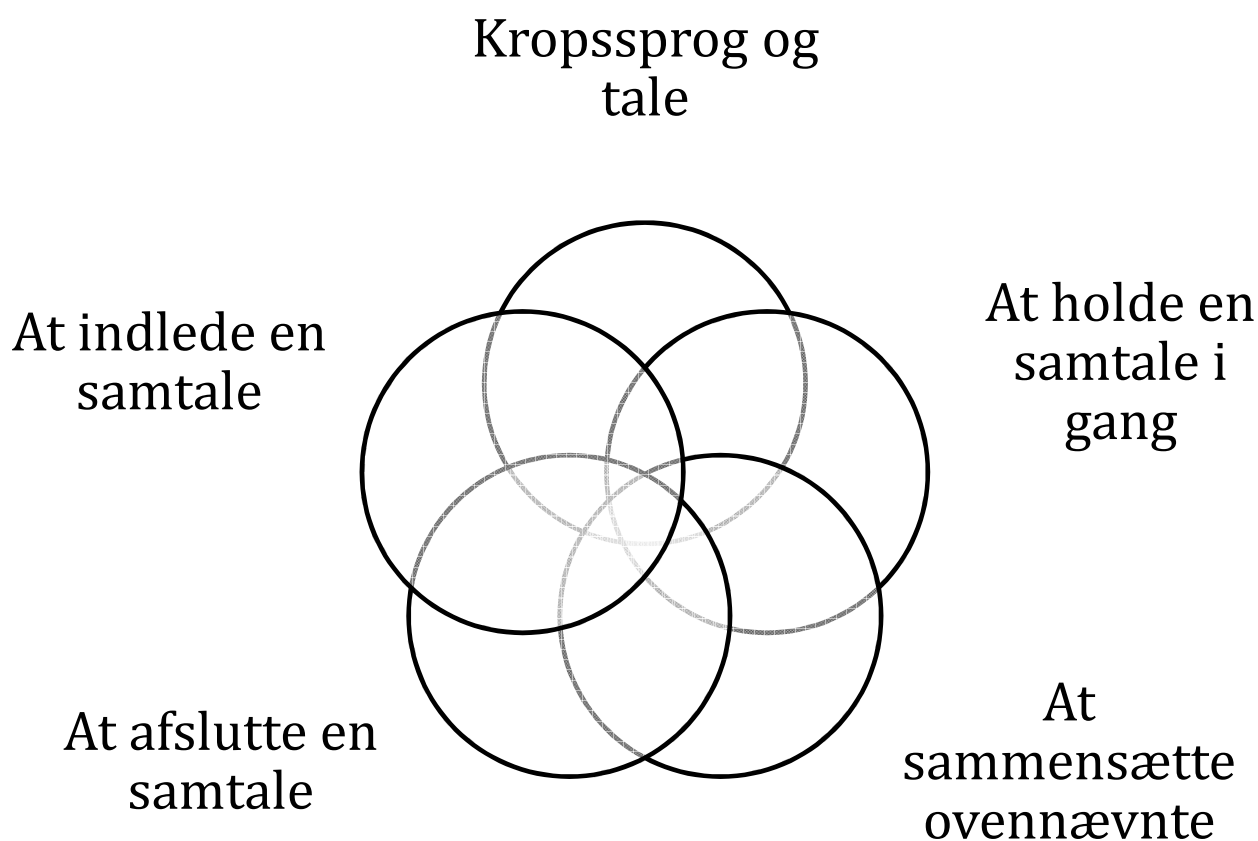
Indholdsfortegnelse

Session 1	Introduktion til samtalemodulet	Side 3
Session 2	Kropssprog og tale I	Side 8
Session 3	Kropssprog og tale II	Side 11
Session 4	Kropssprog og tale III	Side 13
Session 5	At indlede en samtale I	Side 18
Session 6	At indlede en samtale II	Side 23
Session 7	At indlede en samtale III	Side 27
Session 8	Åbenhed om sig selv – Hvad er passende?	Side 30
Session 9	At vedligeholde en samtale I	Side 33
Session 10	At vedligeholde en samtale II	Side 37
Session 11	At afslutte en samtale I	Side 39
Session 12	At afslutte en samtale II	Side 42
Session 13	Undgå uønskede emner	Side 44
Session 14	At få nye venner og vedligeholde gamle	Side 47
Session 15	At sammensætte alle ovennævnte & afslutning af modulet	Side 51

Vi skal nu i gang med samtalemodulet

Kommunikative færdigheder består af verbalt (ord), Paraverbalt (lyde, tonefald, hastighed) og nonverbalt (kropssprog)

Samtalemodulet er inddelt i 5 hovedområder:



1. Mål

- ☐ Hvordan bliver jeg bedre til at være på og præsentere mig selv?
- ☐ Hvordan får jeg en fornemmelse af, at det jeg fortæller er interessant?
- ☐ Hvordan sørger man for, at det bliver 2-vejs kommunikation?
- ☐ Hvordan tager man kontakt til en fremmed?
- ☐ Hvordan kan jeg bruge nonverbale kommunikation?
- ☐ Hvad gør jeg, hvis jeg bliver i tvivl om den andens signaler?
- ☐ Hvordan finder jeg samtaleemner?
- ☐ Hvilke forskellige måder kan jeg indlede en samtale på?
- ☐ Hvad gør jeg, hvis den anden ikke lytter?
- ☐ Hvordan lytter man til indholdet uden at dømme folk?

Andre mål:

Oplæg omkring Kropssprog

Vi har alle et kropssprog som fungerer og som er et trygt og vigtigt signal i mange situationer.

Formålet er ikke, at vi skal ændre vores kropssprog markant efter dette forløb.

Ændring af kropssprog kræver længerevarende opmærksomhed og træning. Man skal være parat til at arbejde med kropssprog, fordi det er tæt forbundet med vores følelser. Derfor er det vigtigt at arbejde varsomt med kropssprog.

Eksempel: Utryghed og defensive signaler kan ikke erstattes af pludselig åbenhed og offensive signaler. Resultatet kan blive ubehag.

Vi kan blive mere opmærksomme på eget og andres kropssprog og blive opmærksomme på, hvad kropssproget signalerer.

Vi kan blive opmærksomme på vigtigheden af kropssprog i kommunikation med andre mennesker.

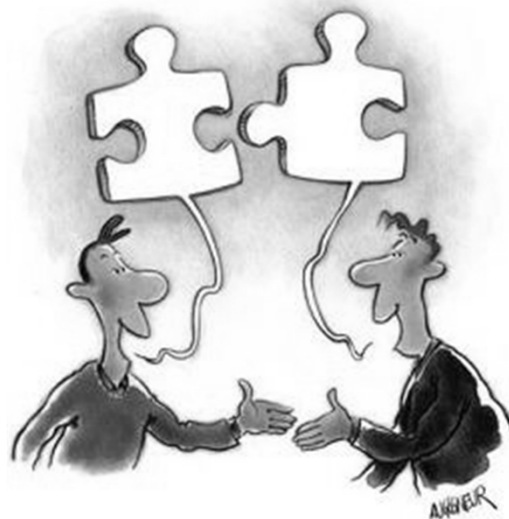
Vi kan arbejde med eget kropssprog og mærke, om der sker ændringer i én selv og i kommunikationen.

Hvad er vigtigt for at kunne vurdere kropssprog

Klynger: Gestusgrupperinger. Der skal mindst være tre gestikuleringer for at kunne konkludere noget. Pas på ikke at tolke på en enkelt gestikulering. For eksempel: At klø sig i håret kan betyde en række ting: usikkerhed, glemsomhed eller at man har skæl.

Kongruens: Er der overensstemmelse imellem ord og gestus?

Kontekst: Husk altid konteksten, som man optræder i. En forfrossen person, der venter på bussen, viser defensive signaler og er ikke nødvendigvis forsvarsberedt.



Hjemmeøvelse til d.

Kropssprog betyder meget. Hvad tænker du kropssprog er?

Nævn 3 punkter til hvad kropssprog er?

1. _____

2. _____

3. _____

2. Kropssprog og tale I

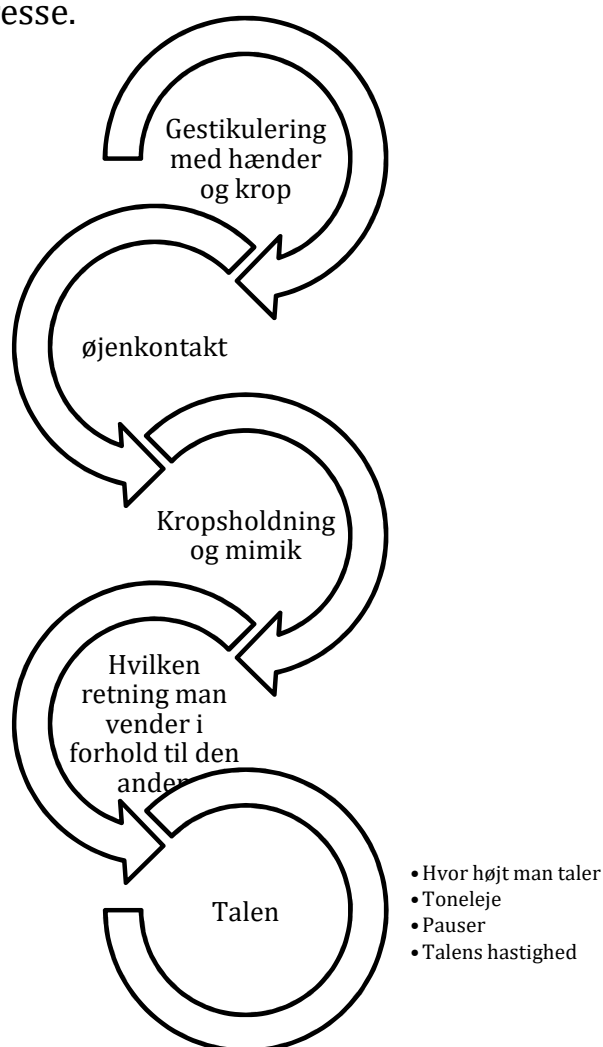
Om kropssprog

Kropssprog indeholder flere elementer

Kropssprog er meget vigtig – Hvis man har viden om kropssprogs betydning, eget og andres, kan man have nærmere ved at aflæse og forstå andres ønsker og behov.

Fx kan man sende flere positive signaler hvis man ønsker at holde samtalen i gang og udvise interesse.

Vigtige dele i kropssprog er:



Situationsspil

Samtaler og det non-verbale sprog

Udover det sagte, er der forskellige non-verbale signaler, der har betydning for, hvordan en samtale forløber. Denne øvelse handler om at lægge mærke til, hvad **du** bemærker.

Nu vil terapeuterne tale om hobbyer – og du skal forsøge at lægge mærke til netop kropssproget.

Hvad bemærkede du af non-verbale signaler?

1. _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Stikord: Gestikuling – med hænder og krop, Øjenkontakt, Kropsholdning, Hvilken retning vedkommende vendte, Mimik, Talen (hvor højt vedkommende talte, toneleje, pauser, hvilken hastighed vedkommende talte med).

Hjemmeøvelse til d.

Samtaler og det non-verbale sprog

Udover det sagte, er der forskellige non-verbale signaler, der har betydning for, hvordan en samtale forløber. Denne øvelse handler om at undersøge, hvad **du** bemærker.

Find en samtalsituation, hvor øvelsen kan foregå inden næste gang

- Hvem skal jeg tale med _____
- Hvor og hvornår skal vi tale _____

Hvad bemærkede du af non-verbale signaler:

1. _____

2. _____

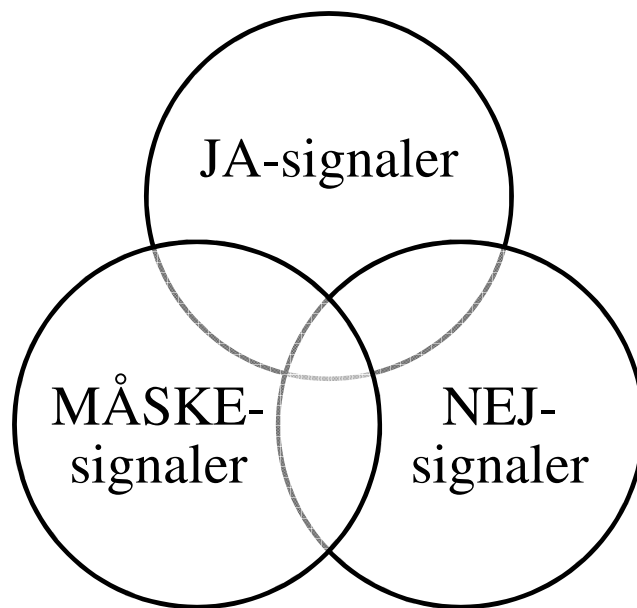
3. _____

Stikord: Gestikulering – med hænder og krop, øjenkontakt, kropsholdning, hvilken retning vedkommende vendte, mimik, talen (hvor højt vedkommende talte, toneleje, pauser, hvilken hastighed vedkommende talte med).

3. Kropssprog og tale II

Brainstorm

Vi skal nu i gang med at skelne mellem betydningen af forskellige non-verbale signaler. I denne gruppe skelner vi mellem:



Hjemmeøvelse til d.

Ja-signaler

Hvem kommer du til at tale med til næste gang – vælg én ud: _____

Hvor skal I mødes: _____

Hvornår: _____

Efter samtalen:

Hvad talte I om: _____

Nævn alle de tegn, du sendte, som viste den anden, at du ville tale med vedkommende (venlige signaler / ja-signaler)

4. Kropssprog og tale III

Oplæg til Nej-signaler

Nej-signaler er, når man sender signaler på, at man ikke ønsker kontakt. Typisk sender man nej-signaler, når man er optaget af noget andet eller er vred og helst ikke vil forstyrres.

Kunne der være andre årsager til nej-signaler?
Usikkerhed, lavt selvværd, vaner, angst?

Optaget af noget andet:

Håndbevægelse eller kropssprog:	Ingen
Øjenkontakt:	Ser bort
Kropsholdning:	Har vendt sig mod en anden aktivitet
Kropsstilling:	Vendt bort
Ansigtstudtryk:	Alvorlig
Stemme:	Lav styrke, lav talehastighed.

Vred:

Håndbevægelse eller kropssprog:	Muligvis knyttede næver
Øjenkontakt:	Stirrende
Kropsholdning:	Anspændt
Kropsstilling:	Vendt mod dig
Ansigtstudtryk:	Mørk mine, truende
Stemme:	Løftet stemme, hurtig.

Måske-signaler

Måske-signaler er signaler, der både kan betyde, at man vil være i fred eller at man gerne vil snakke.

Typisk sender man måske-signaler, når man er ked af det eller keder sig.

Ked af det:

Håndbevægelse eller kropssprog:	Holder hovedet sænket i hænderne
Øjenkontakt:	Sænket blik
Kropsholdning:	Sammenfalden
Kropsstilling:	Vendt væk fra dig eller ned
Ansigtstudtryk:	Ikke noget smil, måske intet udtryk, ser ked ud af det
Stemme:	Lav styrke, langsom

Keder sig:

Håndbevægelse eller kropssprog:	Gabende
Øjenkontakt:	Ser bort
Kropsholdning:	Sammenfalden
Kropsstilling:	Ser væk eller ned
Ansigtstudtryk:	Udtryksløs
Stemme:	Langsom hastighed, monoton.

Hjemmeøvelse til den

Har du oplevet nej eller måske-signaler hos andre i den seneste måneds tid? (hvis ikke så tjek signalerne f.eks. fra en tv udsendelse el. film)

Prøv at beskriv situationen:

Hvad skete der:

Hvilke nej eller måske-signaler bemærkede du:

Hvad gjorde du:

Hvordan påvirkede det dig:

--

Situationsspil:

1. Hvornår får man sendt for mange ja-signaler? Telefonsælger
2. Hvordan sender man nej-signaler? Avissælger på gaden
3. Gentages med patientdeltagelse.

Hjemmeøvelse til den

Hvad kan gøre det svært at indlede en samtale:



5. At indlede en samtale I

Oplæg

- Der er mange situationer, hvor du vil starte en samtale med en anden person
- Det er måske en som du ikke kender så godt, eller en som du aldrig har mødt før, men som du gerne vil lære at kende.
- Nogle mennesker føler generthed i forhold til at starte en samtale.
- Vi finder at tingene går mere glat, når du husker de specifikke trin.
 - Vælg rette tid og sted.
 - Hvis du ikke kender vedkommende, introducer dig selv og sig hej.
 - Vælg et emne som du gerne vil tale om eller stil et spørgsmål.
 - Vurder om personen lytter og gerne vil tale.

Brianstorm

Hvad kan gøre det lettere at indlede en samtale:

Eksempel på brainstorm

**Hvad kan gøre det svært
at indlede en samtale:**

- Hvis jeg ikke kender vedkommende
- Jeg ikke ved, hvad jeg skal sige (samtaleemner).
- Hvis jeg ikke har fælles oplevelser med vedkommende
- Hvis folk har en bestemt negativ udstråling
- Hvis folk udstråler, at de er sig selv nok
- Hvis folk kommer fra en helt anden sub-kultur
- Hvis de udstråler, at de ikke skiller sig ud, og gør alt på den rigtige måde.
- Hvis jeg tænker, at jeg skal sige det rigtige og korrekte.
- Hvis den jeg skal snakke med kender mig fra anden hånd.
 - Hvad ved vedkommende om mig?
 - Hvad burde jeg vide om vedkommende?
- Hvis jeg ikke kan huske navnet?

Eksempel på brainstorm

Hvad kan gøre det lettere at indlede en samtale?

- ☒ Hvis jeg kender vedkommende
- ☒ Hvis jeg kan lide vedkommende
- ☒ Hvis jeg kan snakke om noget, som man ved, interesserer den anden
- ☒ Hvis jeg kan snakke om noget der interesserer en selv
- ☒ Hvis jeg selv har lyst til at snakke
- ☒ Hvis jeg kan huske noget om vedkommende
- ☒ Hvis jeg har forberedt noget jeg kan tale om (samtale emner).
- ☒ Hvis jeg har fælles oplevelser med vedkommende
- ☒ Hvis man er samlet om et fælles formål
- ☒ Hvis folk har en positiv udstråling (ja signaler)
- ☒ Hvis jeg kan se den anden har tid (at der ikke sendes måske signaler)
- ☒ Hvis folk siger at de gerne vil snakke
- ☒ Hvis jeg er i godt humør
- ☒ Hvis jeg har fået noget at drikke
- ☒ Hvis jeg ikke har ideer/ fordomme om den anden.
- ☒ Hvis jeg ikke tænker, at den anden vil sætte mig i bås.
- ☒ Hvis jeg tænker, at det ikke gør noget at jeg siger noget forkert eller akavet.
- ☒ Hvis jeg er sammen med nogen jeg er tryk ved, ud over den jeg vil tale med.

Hjemmøvelse til d.

At indlede en samtale

Find en episode, hvor du ikke fik starte en samtale, men gerne ville have gjort det.

- Hvem ville du gerne tale med?

- Hvor og hvornår mødtes I?

- Hvad ville du gerne have snakket om?

- Hvorfor fik du ikke startet samtalen?

6. At indlede en samtale II

Hvad skal der til at starte en samtale?

At finde steder	• hvor der er nogen at tale med
At finde mennesker	• der vil tale
At finde emner	• der kan tales om

Brainstorm

Hvor kan man finde nogen
at tale med?

Hvor finder man mennesker
der vil tale?

Hvordan finder man emner
at tale om?

Cases til rollespil

I OPUS er Peter lige startet, det er første gang han er i fredagscafe, hvordan vil du indlede en samtale?

Du skal til fødselsdag hos tante Gertrud, du kommer til at sidde ved siden af Anton en ældre herre, du ikke kender. Hvordan vil du indlede en samtale?

Du er startet uddannelse, har været der få gange, men har hver gang siddet ved siden af Olivia. Hvordan vil du indlede en samtale?

Du har fået en ny kontaktperson i OPUS, hvordan vil du indlede en samtale.

Hjemmeøvelse til d.

At indlede en samtale

Tænk over en person, som du gerne vil snakke med, men hvor du er i tvivl om, hvad du kan snakke om.

Man kan forberede sig til samtalen:

Hvem vil du gerne tale med? _____

Hvor kunne I mødes? _____

Hvad vil du starte med at sige? _____

Nu skal du afprøve at indlede en samtale. Hvordan gik det?

Hvad startede du med at sige?

Hvilke emner talte I om?

7. At indlede en samtale III

Brainstorm

Hvordan finder man samtale emner?



Hvad kan man indlede en venlig samtale med?

Det kan være forskelligt alt efter om det er en man kender meget, lidt eller slet ikke. Men der er ikke desto minder visse indledningssætninger og indledningsmåder, der kan overvejes:

Tal om noget, som du ved I har tilfælles

Vælg et emne fra dine omgivelser- fx en bog, billede eller en anden aktivitet, som er i gang.

Tal om et eller andet, som du og den anden person er i gang med- fx at I venter i en kø, kører i bus, sidder på en cafe eller spiser etc.

Giv den anden en kompliment for vedkommendes udseende eller det, vedkommende gør.

Fortæl at der er rart at se den anden og lidt om hvorfor..

Spørg hvad den anden har lavet den sidste tid.

Spørg om noget du kan huske om den anden fx hvordan går det med studiet?

Spørg hvad den anden skal i gang med for tiden

Bed om oplysninger

Sig "hej" og præsenter dig selv. Fortæl hvad du laver for tiden.

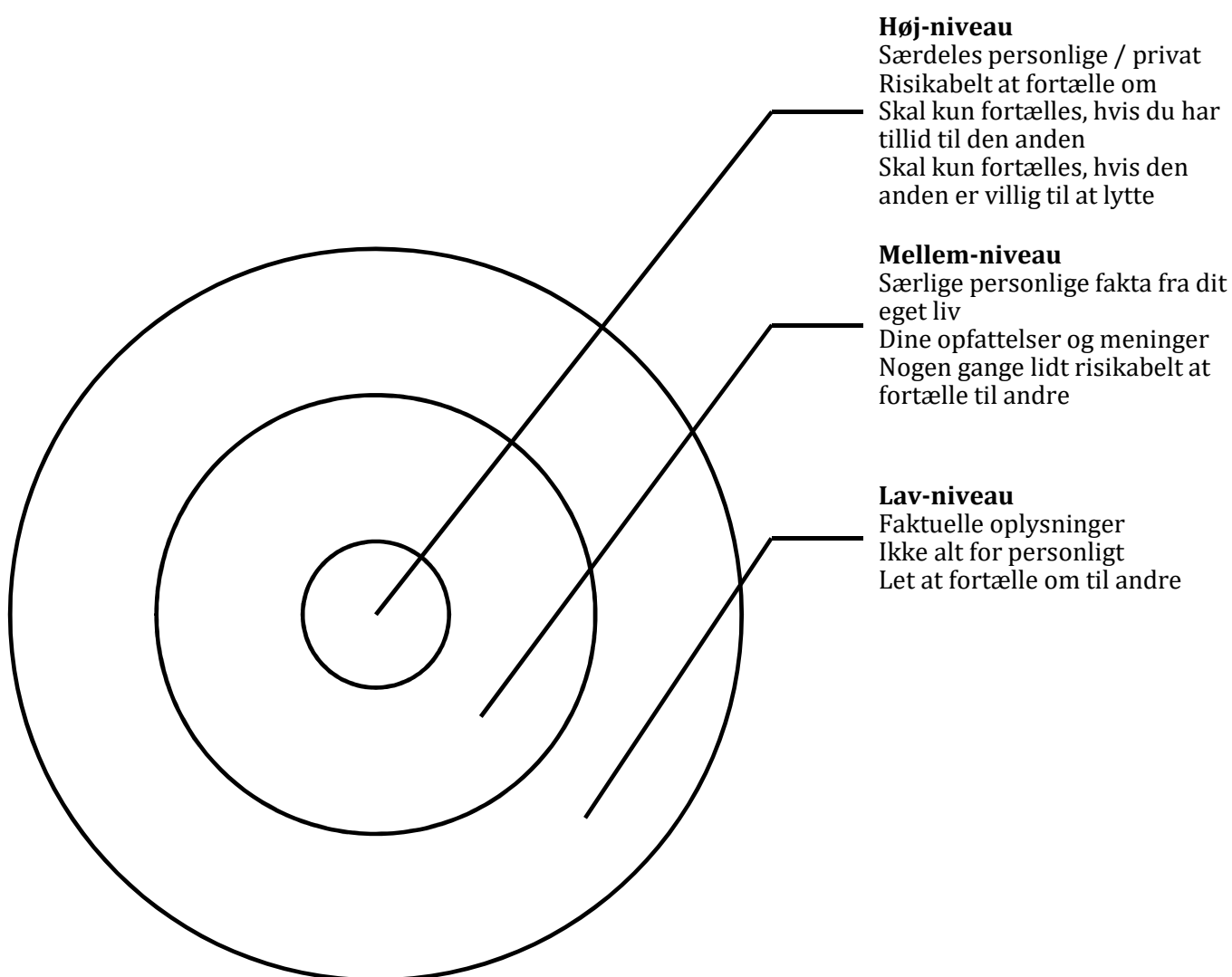
Rollespil, du er til familie komsammen, hvordan finder du emner at tale om?

Hjemmeøvelse til d.

Lav en liste over, hvad der er gode samtaleemner for dig - hvad vil du gerne have, at andre starter samtalen med?

8. Åbenhed om sig selv - Hvad er passende?

Man kan inddele samtaler i forskellige niveauer. Niveauerne kan fortælle os noget om hvilken grad af åbenhed om sig selv, der er passende, i forhold til hvem man taler med og hvornår samtalen finder sted.



Brainstorm

Hvad kan være risici, hvis niveauet ikke er afstemt den sociale situation?

Hjemmeøvelse

Prøv at beskrive tre samtaler du har haft i ugens løb (eller tidligere) ud fra niveauerne. Hvad gjorde at der var tale om henholdsvis en lav-, mellem- og højniveau-samtale?

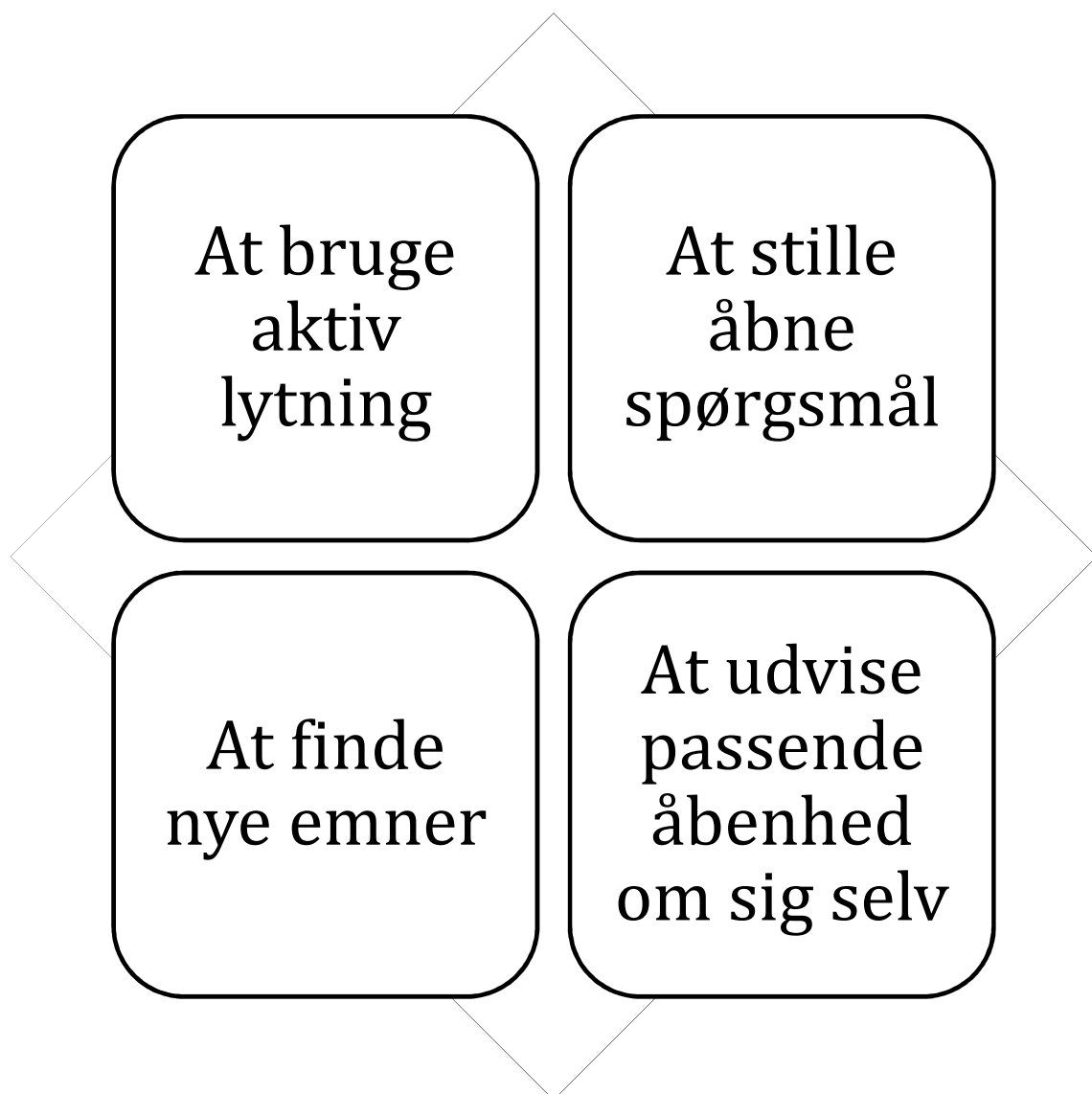
Lav-niveau

Mellem-niveau

Høj-niveau

9. At vedligeholde en samtale I

At vedligeholde en samtale handler især om 4 elementer:



Aktiv lytning indebærer følgende:

Giv udtryk for interesse med kropssprog, mimik, og betoning

Korte kommentarer, fx "det var da vildt!"

Små opmuntrende lyde, fx "hmm", "ah", "nice", "optur"...

Bed om uddybning: fx "hvad skete der så?"

Stil spørgsmål: fx "hvordan kender I hinanden?"

Man siger hmm, ok, ja, nå sådan, jamen dog, hvordan skete det og nikker, smiler, osv.

Åbne spørgsmål er tit *hv*-ordsspørgsmål

Hvad tænker du om det?

Hvem ville være interesseret i at komme?

Hvordan oplevede du det?

Hvorfor gjorde han det?
(endnu mere åbent spørgsmål: Hvad fik ham til at gøre det?)

Hvilke overvejelser har du?

Hvornår passer det?

Lukkede spørgsmål er dem man kun kan svare kort på, evt. kun ja eller nej.

Var det en god film?
Ja! (dernæst tavshed....)

Hvad handlede filmen om?
Bla, bla bla, bla, bla, bla, bla,

Situationsspil

Gruppeterapeuterne fremfører et situationsspil omkring aktiv lytning. Gruppedeltagerne skal undervejs lægge mærke til følgende:

- Gives der udtryk for interesse med kropssprog, mimik, og betoning?
Hvordan?

- Kommes der med korte kommentarer? Hvilke:

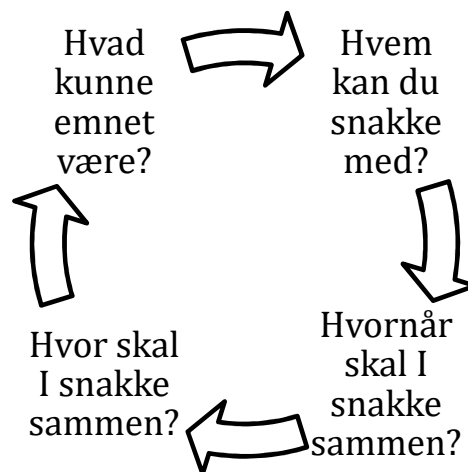
- Siges der små opmuntrende lyde? Hvilke:

- Bedes der om uddybning? Hvordan:

- Stilles der spørgsmål? Hvilke:

Hjemmeøvelse til d.

Du skal nu prøve at være opmærksom på aktiv lytning i en samtale med en du kender. Først kan du gøre det klart for dig selv, hvad rammerne for denne øvelse kunne være:



- Giver din samtalepartner udtryk for interesse med kropssprog, mimik, og betoning? Hvordan?

- Kommer I med korte kommentarer? Hvilke:

- Siger I små opmuntrende lyde? Hvilke:

- Beder I om uddybning? Hvordan:

- Stiller I spørgsmål? Hvilke:

10. At vedligeholde en samtale II

At finde emner

- At associere – at finde nye samtaleemner ud fra hvad den anden siger.
- At inddrage egne erfaringer, tanker, følelser og holdninger i samtalen
- Se evt. liste over emner til indledning af samtale:
 - Lyt til hvad den anden siger og stil uddybende spørgsmål
 - Find beslægtede emner
 - Tal om det der er omkring jer
 - Tal om fælles interesser
 - Tal om fælles oplevelser
 - Tal om fælles bekendte
 - Fortæl om dig selv

Vi vil nu arbejde med at finde emner eller spørgsmål til en samtale
Skriv ned hvad du kunne tale eller spørge om.

Hjemmeøvelse til d.

Forbered mulige emner og spørgsmål til en samtale. Forestil dig at du f.eks. skal tale med moster Karen, en ven eller en du ikke kender.

Skriv ned hvad du ville kunne spørger om.

Man kan her skrive nogle emner og spørgsmål eller egne interesser, som man kan tale med vedkommende om.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

11. At afslutte en samtale I

Brainstorm

At afslutte en samtale kan være ubehageligt eller akavet. Det kan blive nemmere, hvis det gøres med venlighed og hvis man husker at invitere til en ny samtale.

Hvad kan gøre det vanskeligt at afslutte en samtale?

Eksempel på brainstorm

- ✓ Man kan glemme at afslutte samtalen
- ✓ Man kan have travlt
- ✓ Man vil ikke afbryde en samtale
- ✓ Man kan "miste tråden"
- ✓ Man kan være usikker på om den anden tror man ikke ønsker samtalen
- ✓ Man kan være bange for ikke at få samtalen afsluttet ordentligt
- ✓ Man kan være usikker på den andens motiv
- ✓ Den anden forlader samtale uden du får mulighed for at afslutte samtalen
- ✓ Man kan tale forbi hinanden

Hjemmeøvelse

Vi har nu talt om, hvad der kan gøre det vanskeligt at afslutte en samtale. Giv tre eksempler på samtaler du har haft, hvor du oplevede det var vanskeligt at afslutte samtalen.

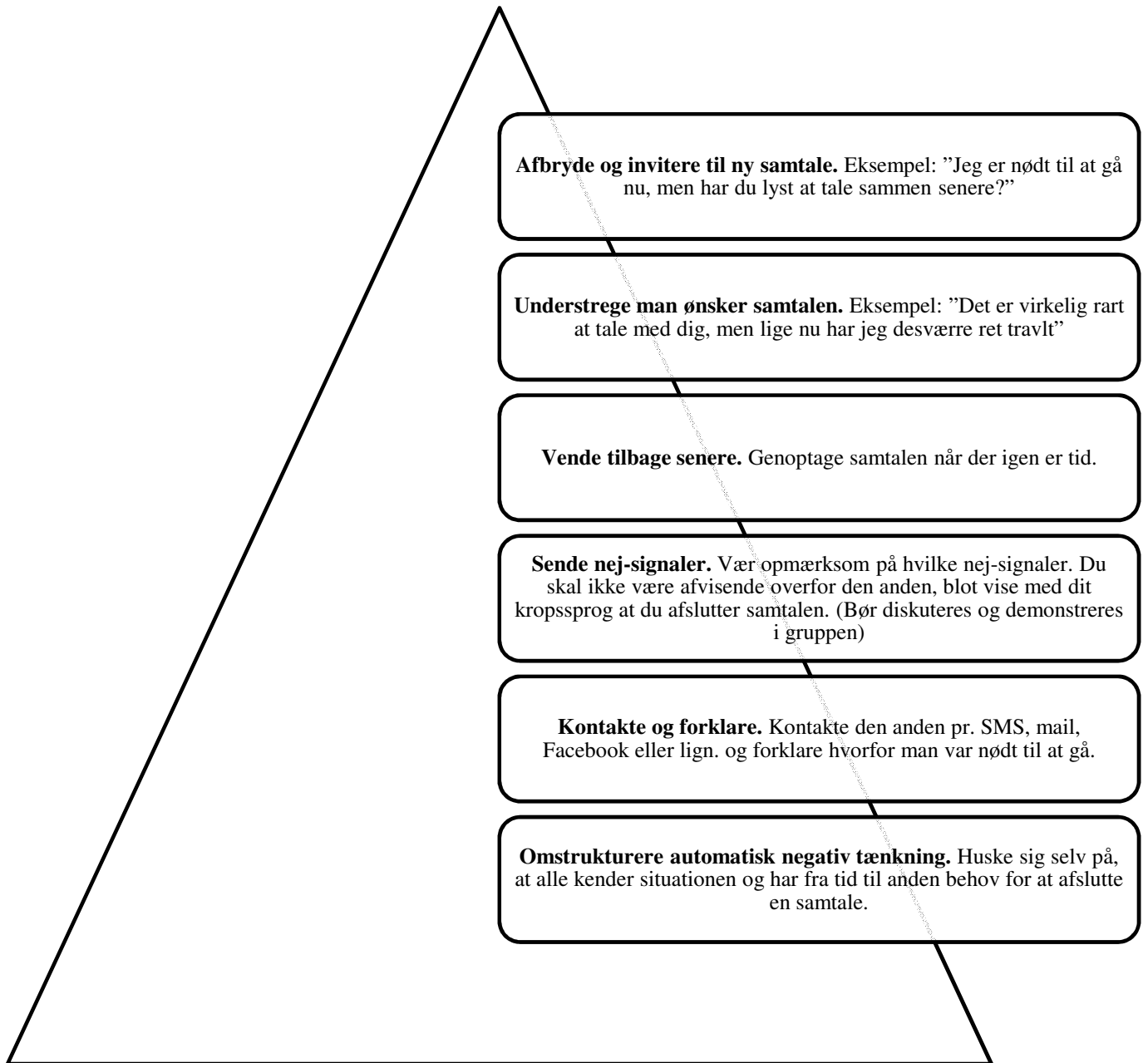
Hvad skete der?

Hvad skete der?

Hvad skete der?

12. At afslutte en samtale II

Vi bliver alle bragt i sociale situationer, hvor det bliver vanskeligt at afslutte en samtale. Det kan være akavet eller ubehageligt og man kan få automatiske negative tanker efterfølgende. Følgende strategier kan anvendes til at afslutte en samtale.



Hjemmeøvelse

Afprøv en eller to strategier til at afslutte en samtale i ugens løb. Hvis du ikke har en samtale i ugens løb, kan du alternativt afprøve en eller to strategier i et rollespil med din kontaktperson i Opus.

Hvem talte du med

Hvordan afsluttede du samtalen?

Hvad tænkte du?

Hvad sagde du?

Hvilke signaler sendte du?

Hvad bemærkede du ellers i situationen?

13. Undgå uønskede emner

Vi bliver alle bragt i sociale situationer, hvor der bliver spurgt til noget, som man ikke har lyst til at tale om. Det kan være akavet eller ubehageligt og man kan få automatiske negative tanker efterfølgende. Følgende strategier kan anvendes til at undgå uønskede emner.

- ❖ **Sig det direkte**, uden at afvise i øvrigt (send ja signaler)
- ❖ **Skift fra ja-signaler til nej-signaler** når det uønskede emne bringes op
- ❖ **Afvis og inviter**. Eksempel: "Det er i orden du spørger, men jeg har ikke lyst til at tale om det lige nu. Lad os i stedet tale om noget andet"
- ❖ **Find nyt emne**. Eksempel: "hmm eller ja måske eller det ved jeg ikke helt" og skift så emne. "for resten, hvordan går det med ..."
- ❖ **Skift emne med energi**. Spørg aktivt ind til et nyt emne med hv-spørgsmål og aktiv lytning.
- ❖ **Send samtalen over til den anden**. Eksempel. "det går stille og roligt, men hvad laver du?" og spørg aktivt ind.
- ❖ **Brug en hvid løgn**. Brug en løgn, som ikke skader andre mennesker
- ❖ **Skift fra fortid til fremtid**. Eksempel: "Lige nu går det stille og roligt, men jeg har planer om..."
- ❖ **Papegøjesnak** (gentag kort afvisningen). Eksempel: "det går fint", når der spørges uddybende, så gentages: "det går fint". Spørges yderligere gentages afvisningen igen: "nej, det går bare fint"
- ❖ **Træning** – træn strategierne i rollespil med din kontaktperson i Opus
- ❖ **Gør dig på forhånd klart hvilke strategier du har lyst at anvende**

Afprøv strategierne i rollespil

Alternativt som observationsøvelser

Cases til rollespil

- ✗ Karoline er til fest. Samtalen falder på uddannelse. I dagligdagen bruger Karoline primært sin tid på at passe behandlingen i Opus. Der spørges til hvad Karoline laver til dagligt. Hvad kan Karoline sige?

- ✗ Karoline er til fødselsdag i familien. Karoline har for nylig fået diagnosen skizofreni. Til fødselsdagen spørger Karolines farmor pludselig hvordan hun går og har det. Hvad kan Karoline sige?

Hjemmeøvelse

Afprøv en eller to strategier til at undgå uønskede emner i en samtale i ugens løb. Hvis du ikke kommer i en situation, hvor du skal undgå emner, kan du alternativt afprøve en eller to strategier i et rollespil med din kontaktperson i Opus.

Hvem talte du med

Hvad tale I om?

Hvad tænkte du?

Hvad sagde du?

Hvilke signaler sendte du?

Hvad bemærkede du ellers i situationen?

14. At få nye venner og vedligeholde gamle venskaber

At tage kontakt til andre – fremmede! - mennesker kan virke som et koloenormt bjerg at bestige. Det er skræmmende. Og det er helt almindeligt at have det sådan: Du risikerer jo at få en kold skulder: *‘Hvad nu, hvis jeg bliver afvist? Hvad hvis nu de synes, jeg er grim og dum og ikke kan lide mig?’*

De negative tanker kommer let til at køre i ring, også allerede før du overhovedet får taget kontakt. Tit viser det sig imidlertid, at folk bliver rigtig glade, når du tager kontakt til dem.

Kast dig ud i det. Vov pelsen. Tage initiativet. Der findes ingen garantier, og selvfølgelig vil du få en afvisning i ny og næ. Men her gælder den gode gamle mormor-talemåde altså: *“Hvo intet vover, intet vinder!”*.

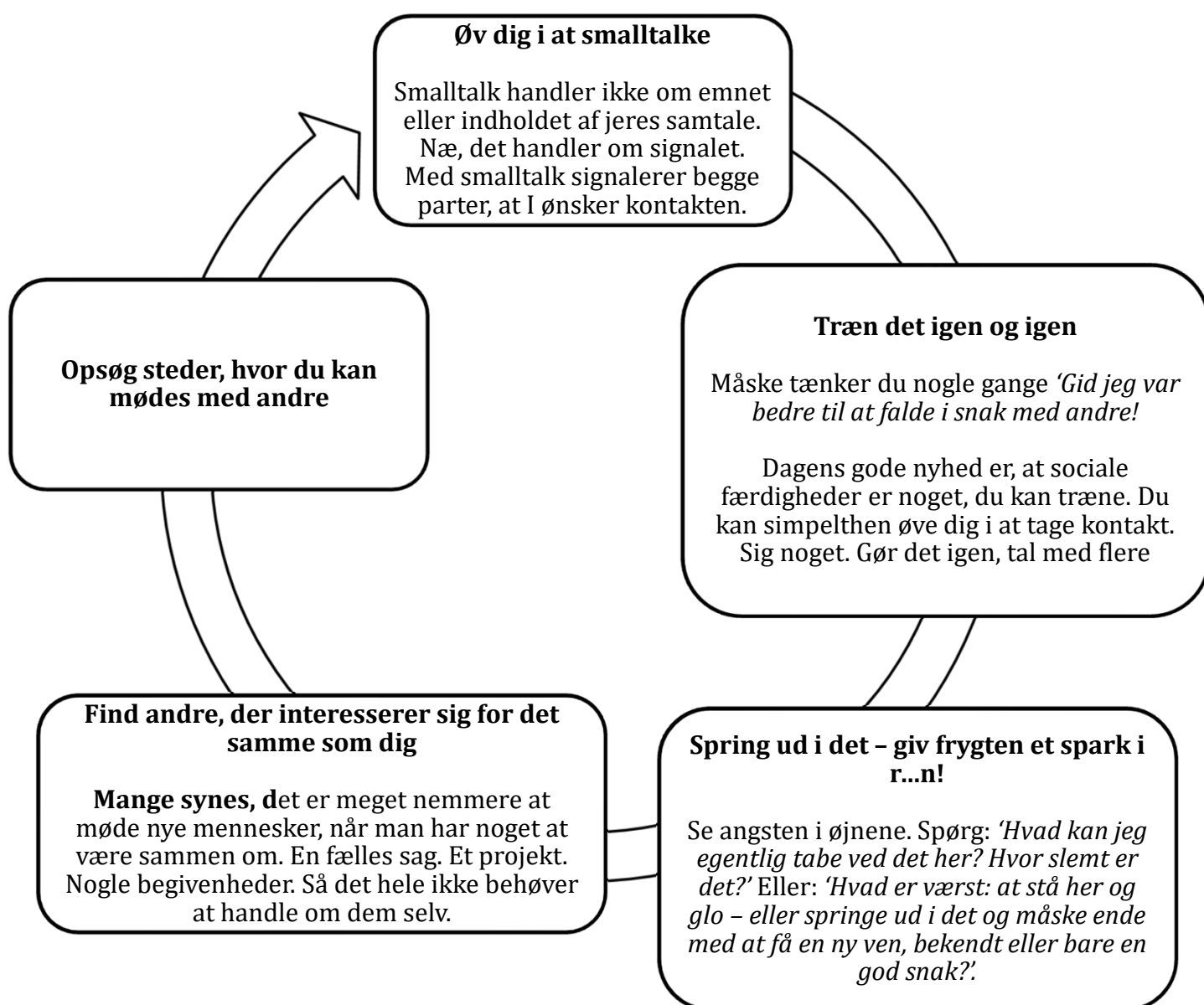


Brainstorm

Hvordan får man venner?

Hvordan vedligeholdes eller genoptages gamle venskaber?

5 gode råd til, hvordan du finder nye venner



Hjemmeøvelse d.

Tænk på, om du har en nuværende eller gammel ven, som du gerne vil have mere kontakt med?

Hvem er det? Hvordan kender du vennen? _____

Har I fælles interesser? _____

Hvad skal I foretage jer sammen?

Hvor meget kontakt ønsker du?

Hvordan kan du tage kontakten?

Hvad holder dig evt. tilbage i forhold til at tage kontakten?

15. At sammensætte alle ovennævnte

Vi har nu været inde på hvilke grundlæggende elementer der indgår, når vi taler med hinanden.

Vi har set på kropssprogets betydning, hvordan man indleder, vedligeholder og afslutter en samtale. Niveauer og hvor åben man kan vælge at være i en samtale, hvordan man kan undgå emner man ikke ønsker at tale om, samt hvordan man vedligeholder venskaber.

Tænk på en episode, hvor du har talt med en anden og fortæl om hvordan du har brugt elementerne du har lært i SFT.

15. Afslutning af samtalemodulet

Hvad tager du især med dig fra samtalemodulet?

Hjemmeøvelse til d.

I hvilke situationer oplever du typisk konflikter?