CENTER FOR MENTALISERING

Session 3

MindUs

Hvad er følelser?





Program for dagen

- MindUs – formål og forventninger
- Siden sidst
- Dagens tema: Følelser
  - Hvilke følelser findes der?
  - Hvorfor har vi følelser?
  - Øvelse: Identificere følelser.



CENTER FOR MENTALISERING

MindUs-gruppen

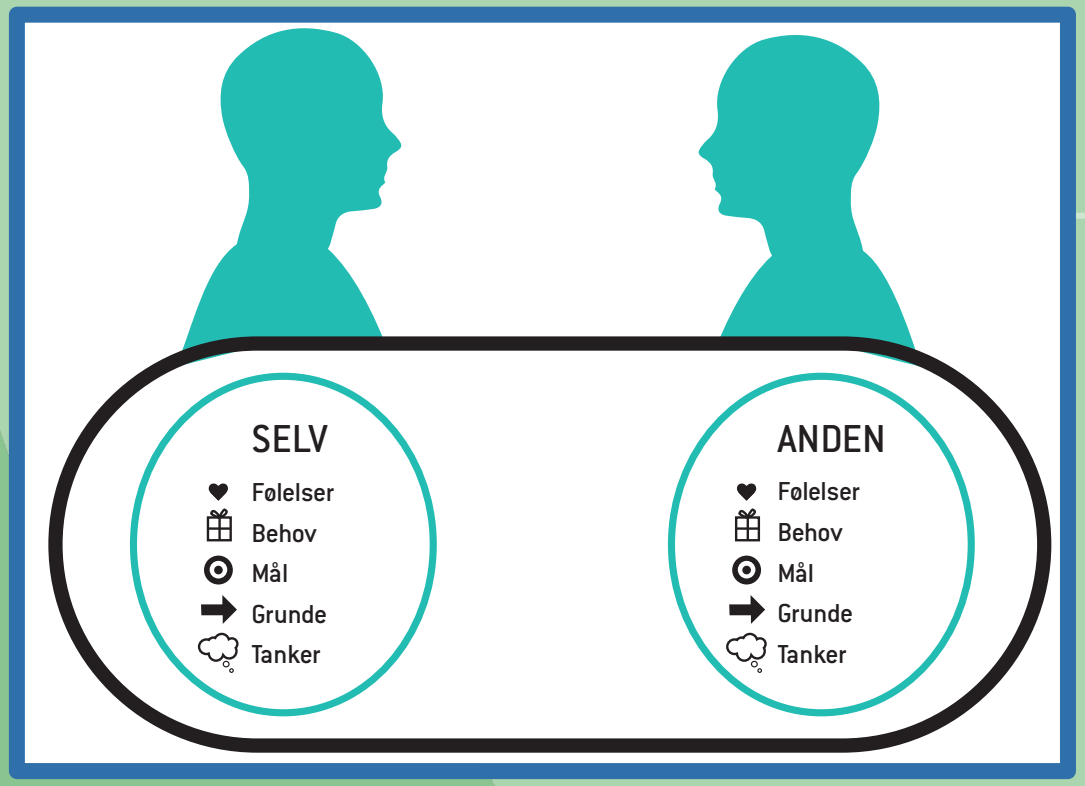
- Vi mødes 6 gange i alt, 1,5 timer hver gang inkl. pause
- **Formål:**
  - Undervisning om mentalisering og normale reaktioner på voldsomme oplevelser.
  - At blive klogere på jer selv og andre.
  - Blive bedre til at trykke på "pauseknappen"
- Tavshedspligt
- Følsomme emner
- Altid okay at gå ud og trække vejret
- Stoptegnet
- Snak gerne med en voksen efterfølgende
- Spørg løs ☺

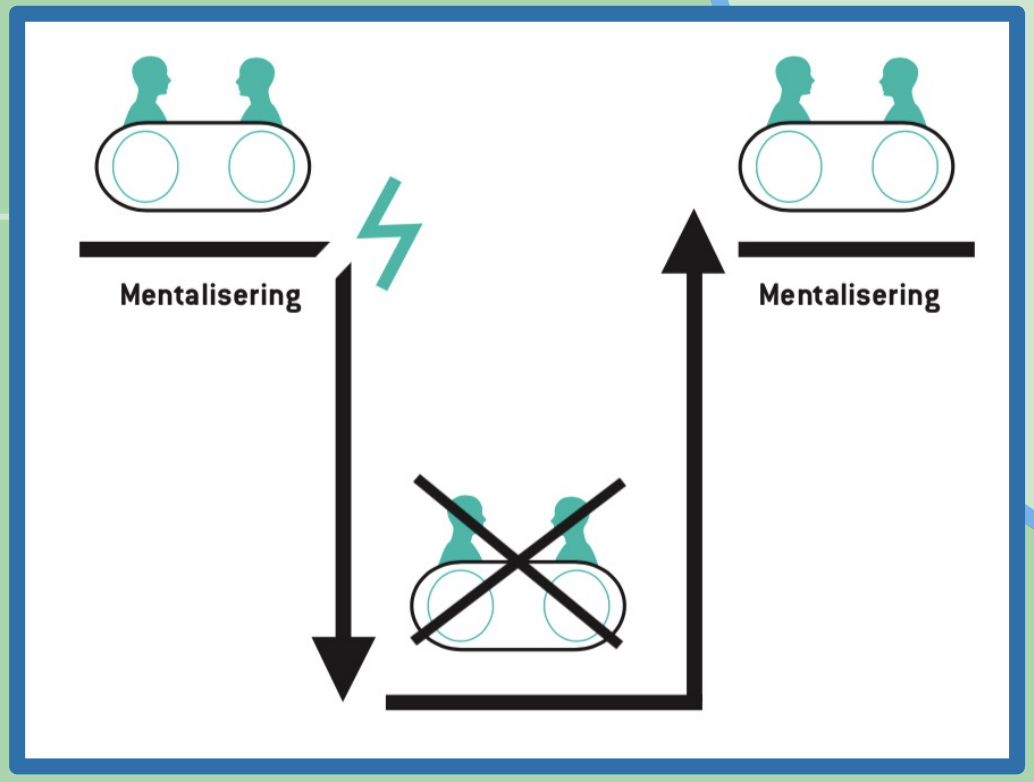
Check in-øvelse



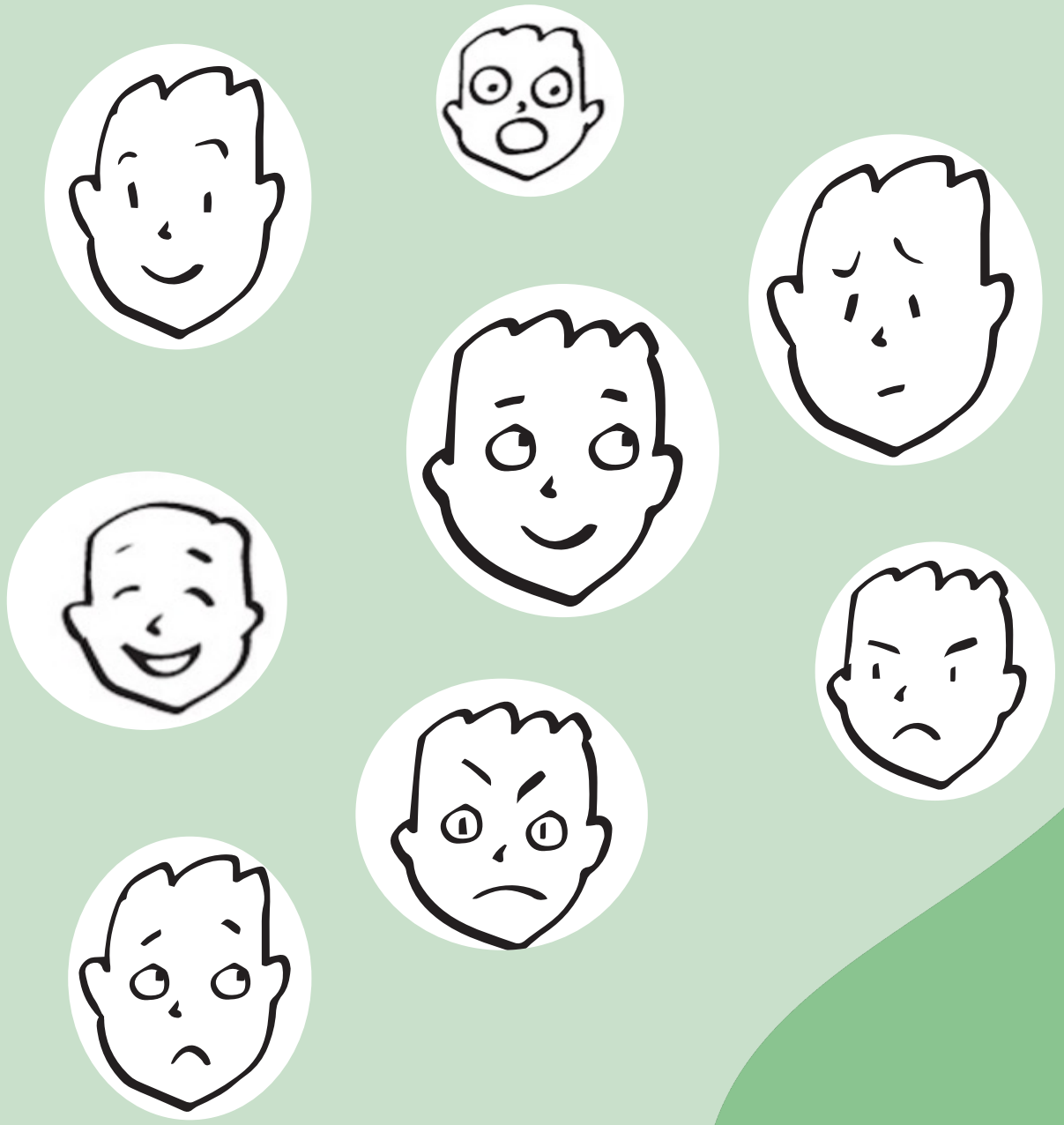
CENTER FOR MENTALISERING

Siden sidst





CENTER FOR MENTALISERING



Hvad er følelser?

- Bevidste følelser
- Mere utydelige fornemmelser

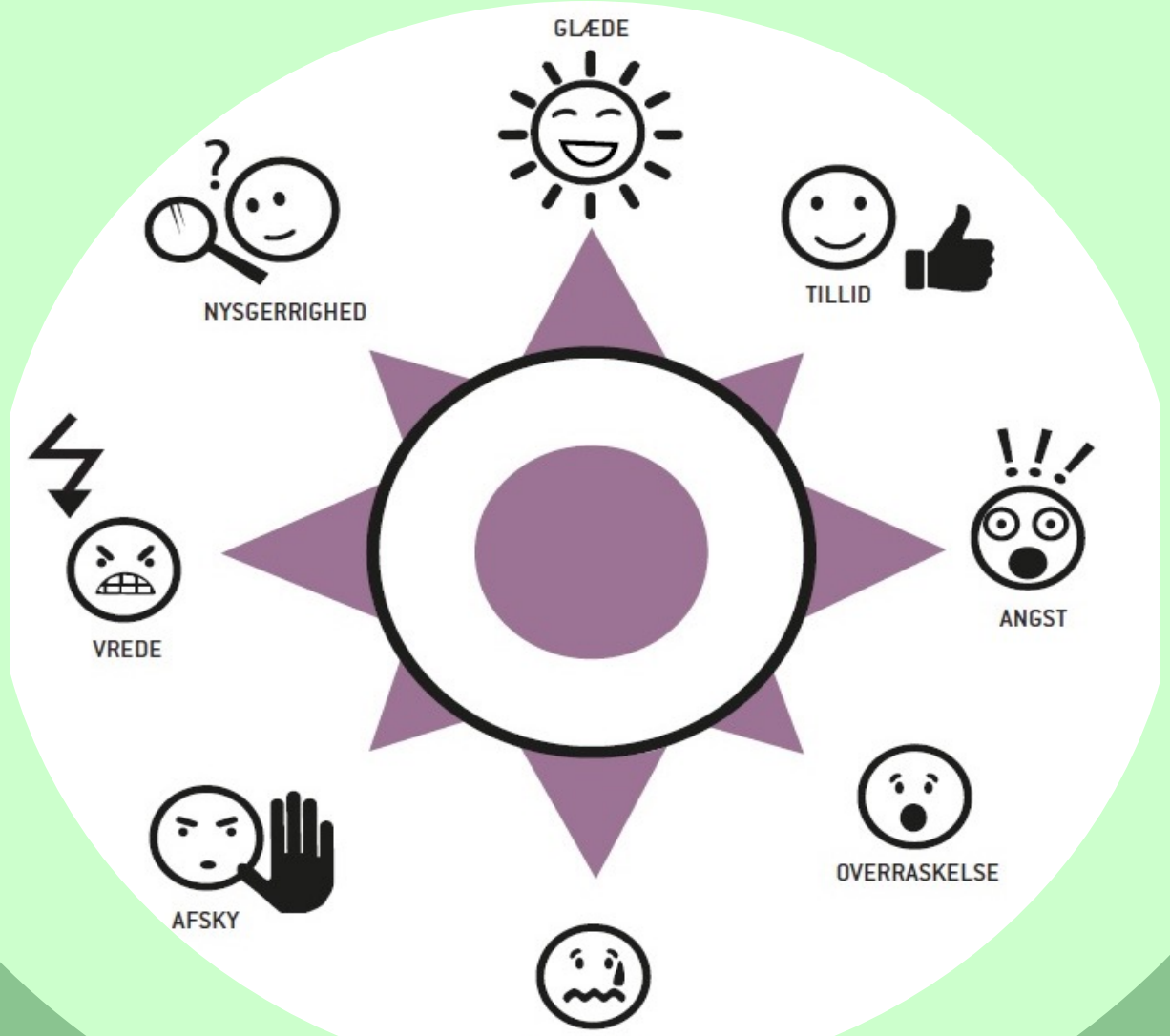
CENTER FOR MENTALISERING

ØVELSE

Hvilke følelser findes der?

- Hvilke følelser kender I ?
- Hvad hedder de?

Grundfølelser



CENTER FOR MENTALISERING



Grundfølelse: Glæde

- Hvorfor er det godt at kunne mærke glæde?
- Hvad gør jer glad?
- Hvordan føles glæde i kroppen?
- Hvordan kan man se på jer, når I er glade?

CENTER FOR MENTALISERING



Grundfølelse: Vrede



- Hvorfor er det godt at kunne mærke vrede?
- Hvad gør jer vrede?
- Hvordan føles vrede i kroppen?
- Hvordan kan man se på jer, når I er vrede?

CENTER FOR MENTALISERING



Grundfølelse: At være bange



- Hvorfor er det godt at kunne mærke, at man er bange?
- Hvad gør jer bange?
- Hvordan føles det i kroppen at være bange?
- Hvordan kan man se på jer, når I er bange?

CENTER FOR MENTALISERING



Grundfølelse: At være bange



- Hvorfor er det godt at kunne mærke, at man er bange?
- Hvad gør jer bange?
- Hvordan føles det i kroppen at være bange?
- Hvordan kan man se på jer,

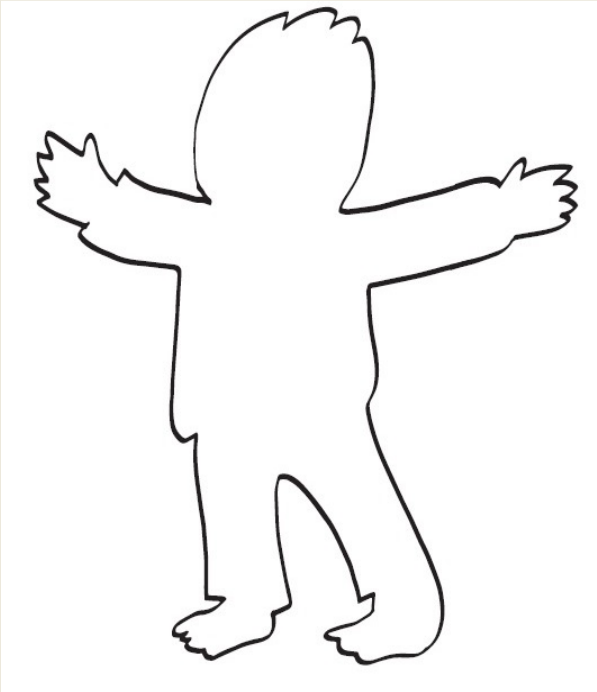
  når I er bange?

CENTER FOR MENTALISERING

Filmklip

https://www.youtube.com/watch?v=Kkz7frj6TLk&fbclid=IwAR0Z1Jx8e2jGbQ8umZ1j0vBqCOgMmI6CoKbzdpuZhrg_WdkAXgWXdYXInO4

ØVELSE

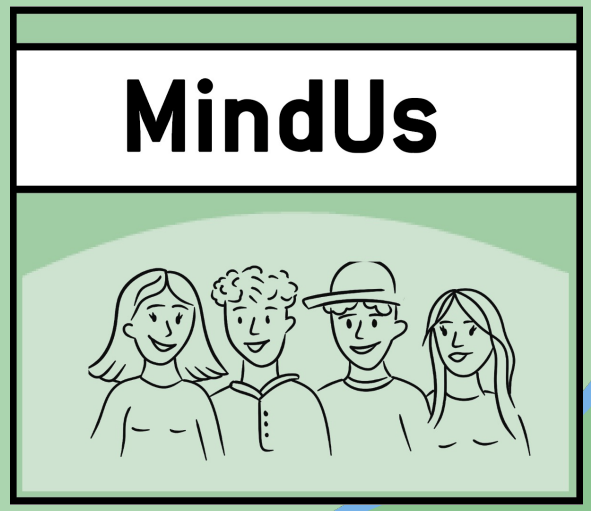


At identificere sine følelser

- Hvor mærker du følelser i kroppen?

Afrunding

Hvordan har det været at være her i dag?



CENTER FOR MENTALISERING