CENTER FOR MENTALISERING

Session 4

MindUs

Regulering af følelser





Program for dagen

- MindUs – formål og forventninger
- Tjek ind
- Siden sidst
- Dagens tema: Regulering af følelser
  - Regulering af følelser
  - Øvelse: Vrede-volumenknap
  - Pauseknappen
  - Øvelse: Regulering



MindUs-gruppen

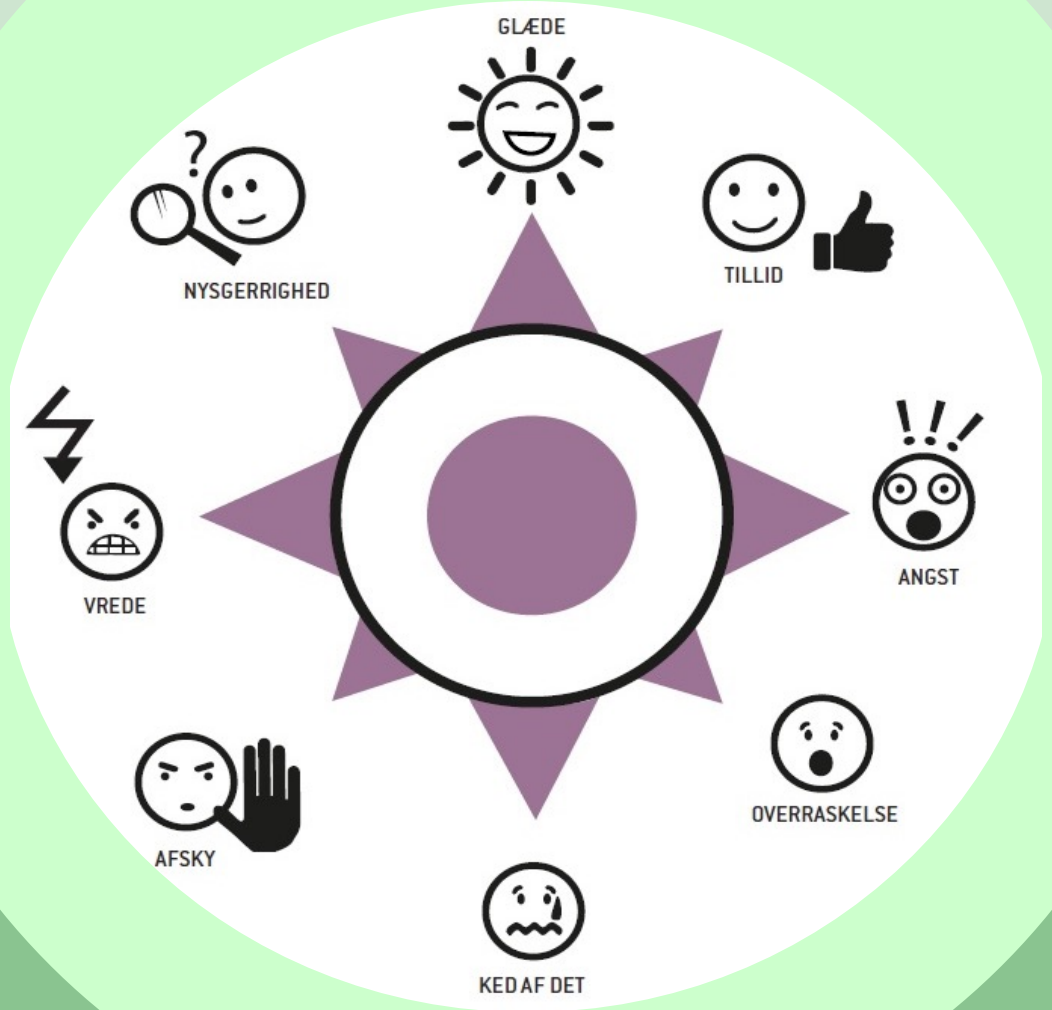
- Vi mødes 6 gange i alt, 1,5 timer hver gang inkl. pause
- **Formål:**
  - Undervisning om mentalisering og normale reaktioner på voldsomme oplevelser.
  - At blive klogere på jer selv og andre.
  - Blive bedre til at trykke på "pauseknappen"
- Tavshedspligt
- Følsomme emner
- Altid okay at gå ud og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

Check in-øvelse



CENTER FOR MENTALISERING

Grundfølelser

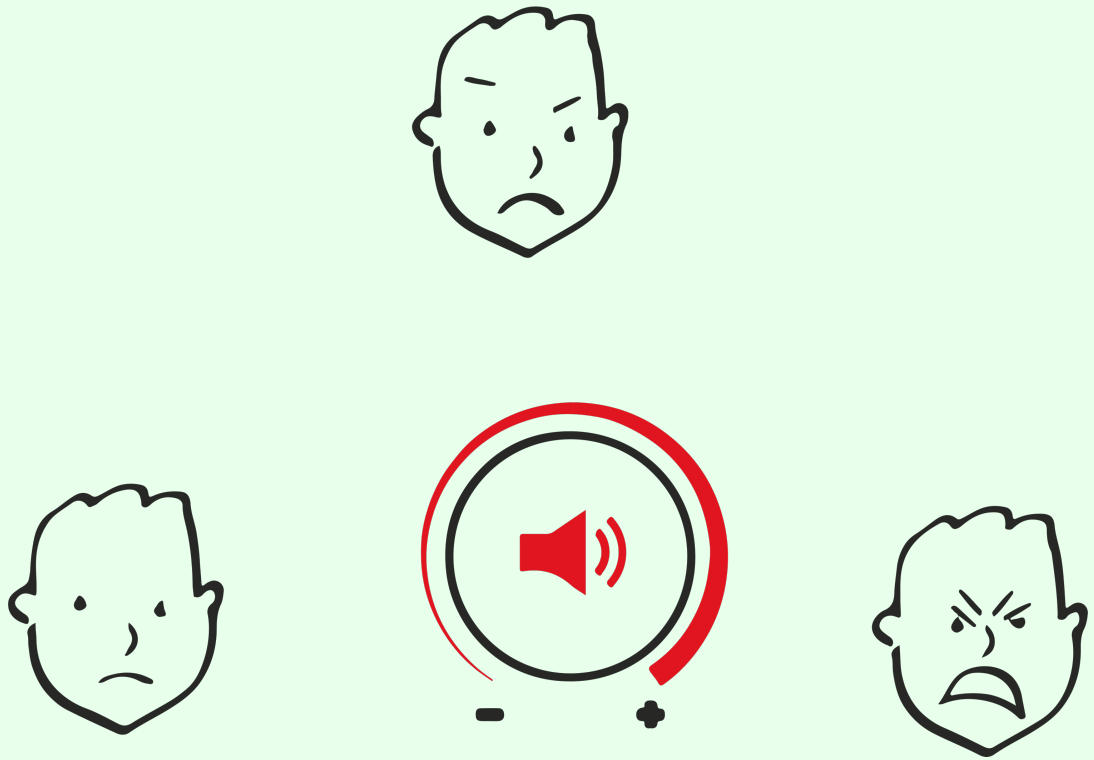


Regulering af følelser



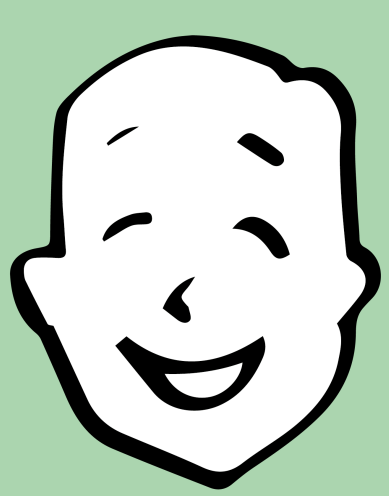
CENTER FOR MENTALISERING

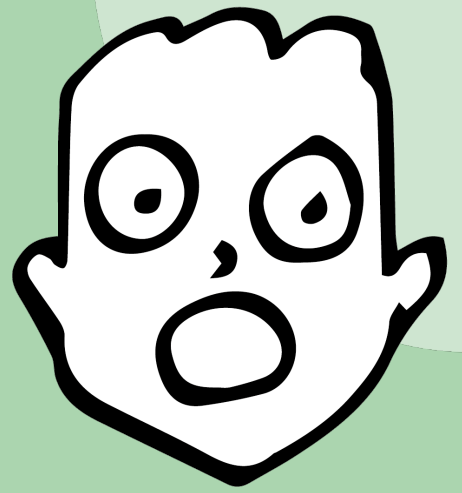
MODEL VREDE-VOLUMENKNAP



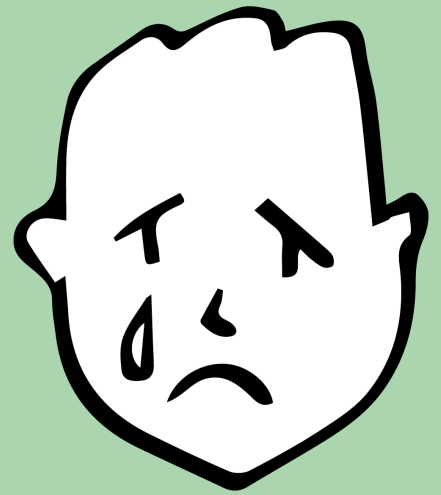
CENTER FOR MENTALISERING

Øvelse: Regulering af følelser









CENTER FOR MENTALISERING



At regulere sine følelser kræver træning!





Lidt ligesom at lære at cykle – alle kan lære det, men det kræver træning.

CENTER FOR MENTALISERING

ØVELSE

Vi skal træne følelsesregulering

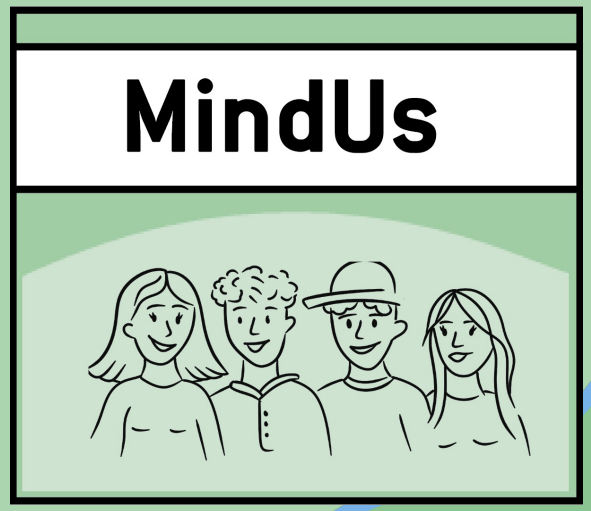






Afrunding

Hvordan har det været at være her i dag?



CENTER FOR MENTALISERING