CENTER FOR MENTALISERING

Session 6

MindUs

Mig og mine relationer





Program for dagen

- MindUs – formål og forventninger
- Tjek ind
- Siden sidst
- Dagens tema: Mig og mine relationer
  - Trygge relationer
  - At være noget udadtil og føle noget indeni
- Opsamling og afslutning



CENTER FOR MENTALISERING

MindUs-gruppen

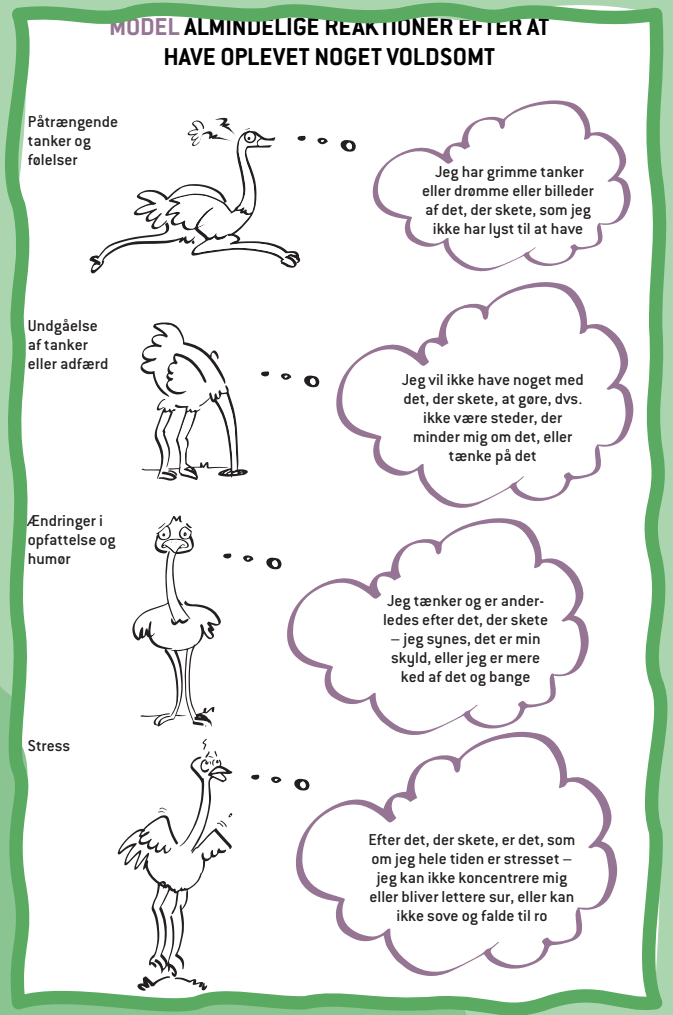
- Vi mødes 6 gange i alt, 1,5 timer hver gang inkl. pause
- **Formål:**
  - Undervisning om mentalisering og normale reaktioner på voldsomme oplevelser.
  - At blive klogere på jer selv og andre.
  - Blive bedre til at trykke på "pauseknappen"
- Tavshedspligt
- Følsomme emner
- Altid okay at gå ud og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

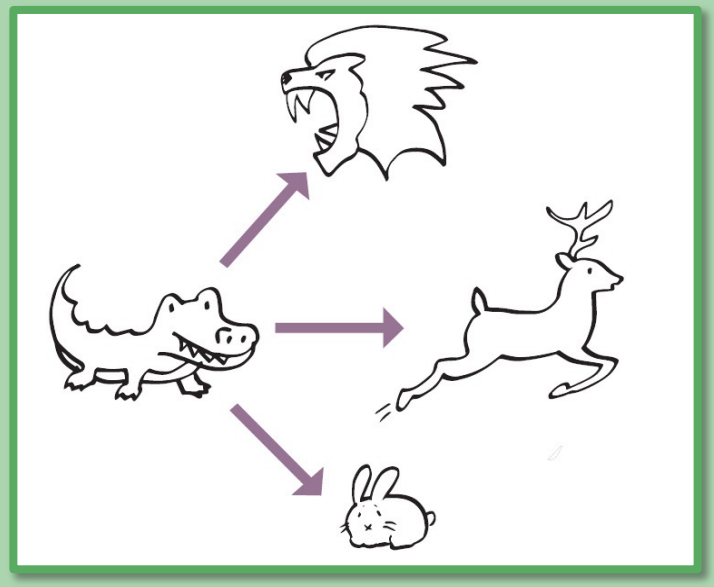
Check in-øvelse

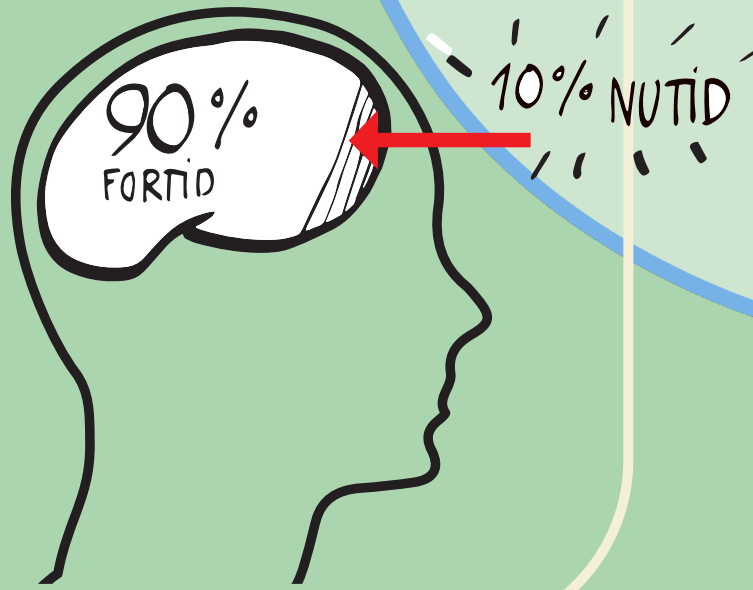


CENTER FOR MENTALISERING

Siden sidst







CENTER FOR MENTALISERING

Dagens tema:
Mig og mine relationer

CENTER FOR MENTALISERING

”Kan jeg nu også regne med det de siger”

”Han er nok bare ligeglad med mig”

”Lige om lidt bliver det dårligt igen”

”Det er bedst jeg klarer mig selv”

CENTER FOR MENTALISERING

Musiknummer:
Bølle Bob – Blive i min rolle

Kan findes på Spotify eller Youtube

CENTER FOR MENTALISERING

Trygge relationer

Vigtigt for alle at have trygge relationer – mennesker, som vi føler, at vi kan være os selv sammen med.







CENTER FOR MENTALISERING

At være noget udadtil og føle noget indeni



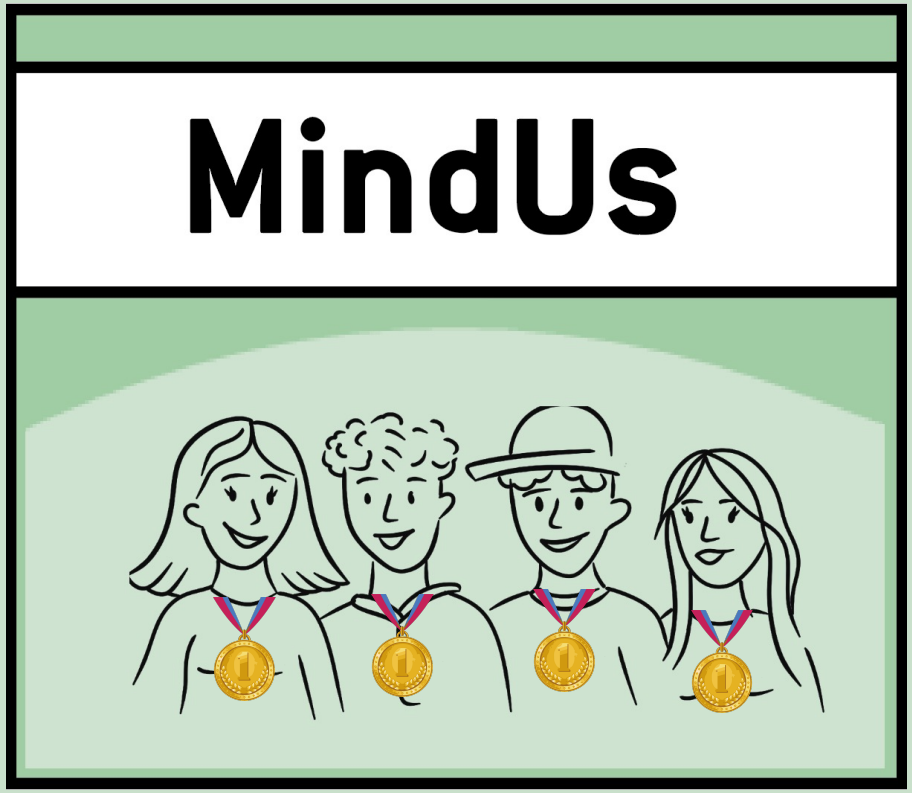
CENTER FOR MENTALISERING

MindUs

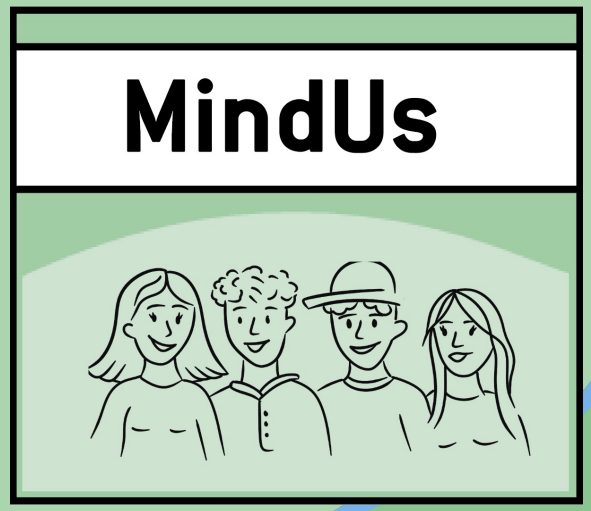


Evaluering

- Hvordan har det været?
- Hvad har fungeret godt?
- Hvad har fungeret knap så godt?
- Er der noget, som I har taget med jer?



TAK FOR DENNE GANG



CENTER FOR MENTALISERING