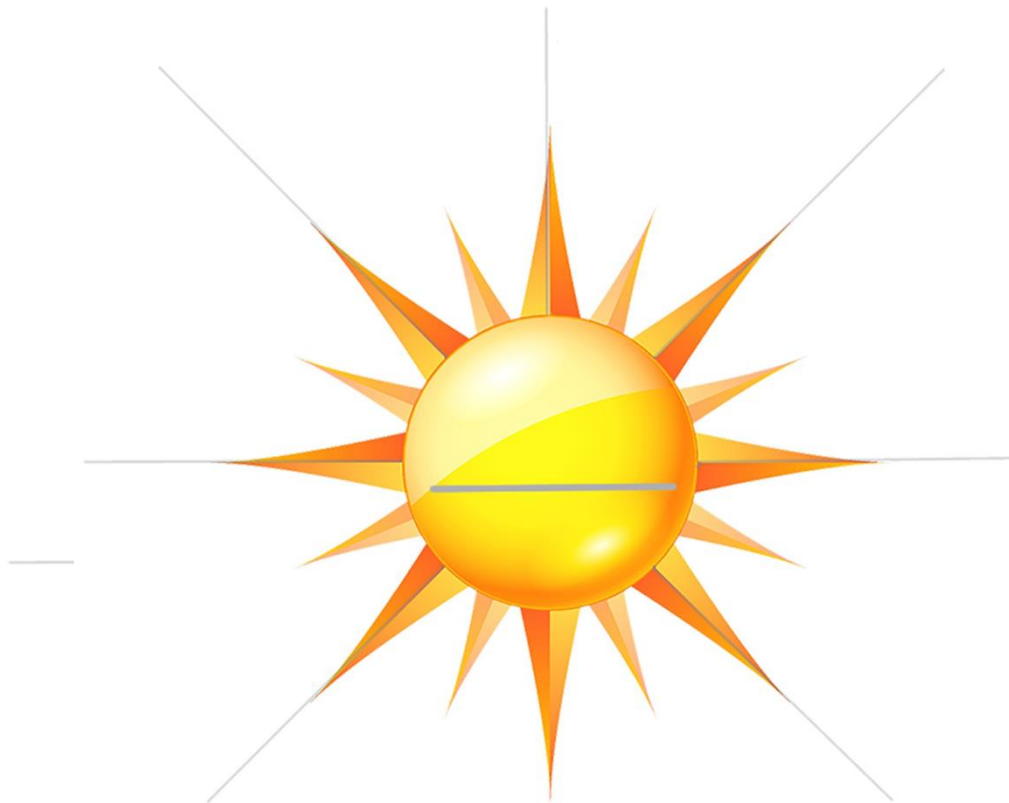


# Pedagogisk sol



## **Øvelse:**

Skriv følgende setning inn i sola:

**Fra dette kurset ønsker/forventer jeg å ta med meg.....**

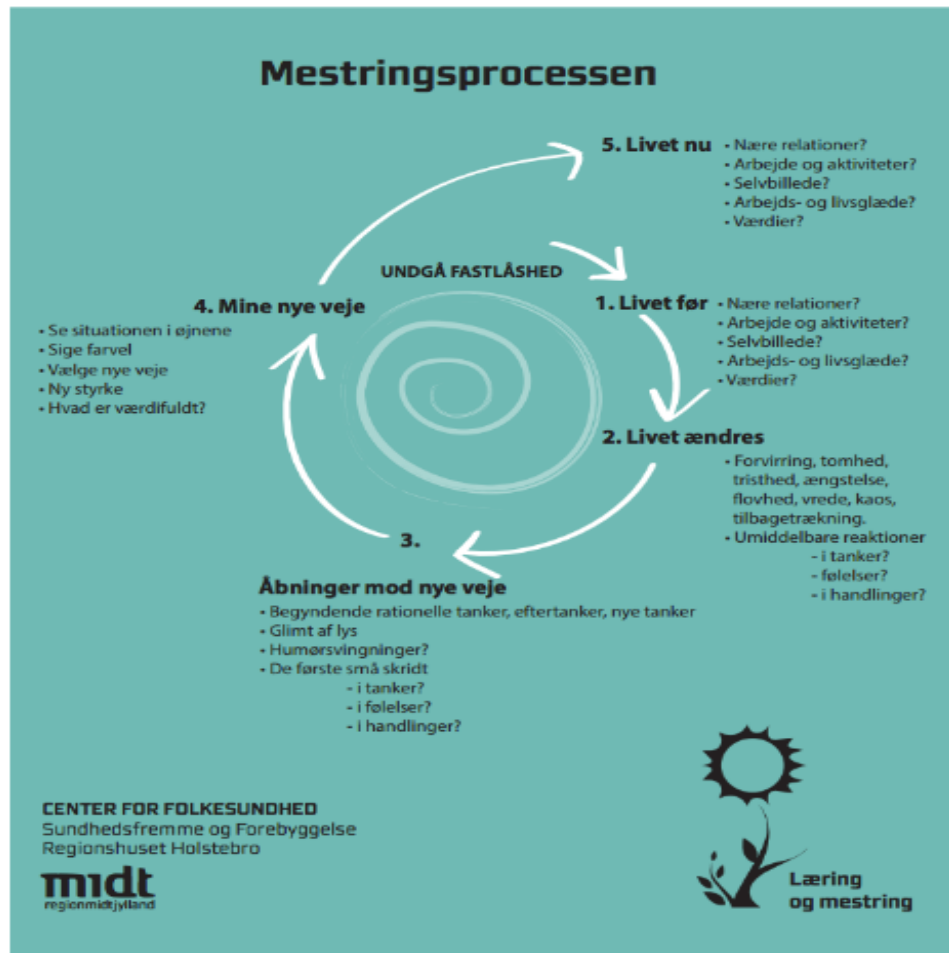
**-fokuser på hva du ønsker å få og hva du selv vil jobbe med**

Fullfør setningen i sola slik at du får 5-7 fullstendige setninger.

Øv opp selvinnsikt og bevissthet

Reflekter over de ulike fasene i mestringsprosessen, hvor er du nå?

**Figur 1. Mestringsprosessen.**  
(Videreudviklet efter Vifladt og Hopen, 2002).



Kursdag 2 vil vi begynne med kognitive teknikker, dvs økt bevissthet på dine tanker og tolkninger. Ingvar Wilhelmsen har skrevet boken «Sjef i eget liv,- om kognitive teknikker»

Han er med på Lindmo, se linken under, film på 14 min. Fokuser på det han sier om

**sammenheng mellom følelser og tanker/tolkninger.**

Kan hende filmen også provoserer litt, men det er ikke vår hensikt

[Lindmo 25/2-2017 - YouTube](#)