



## Procesgruppeopgave - Følelser i spil 1. Interpersonelle krænkelser.

Husk indledningsvist at sætte tid og rammer for mødet og de enkelte opgaver inden I går i gang. Vi opfordrer jer til at prioritere tiden, på den for jer mest hensigtsmæssige måde.

### Indledende fokusering

Brug et par minutter på at vende opmærksomheden indad.

- Sæt dig godt til rette – luk evt. øjnene.
- Læg mærke til hvad du sanser, føler og tænker.
- Giv plads til, og anerkend det du har opmærksomhed på.

Brug fokuseringen til at komme tilstede og til at få kontakt med hvordan du har det lige nu, lige her.

### Kort Vejrmeldingsrunde

Lav derefter en runde hvor I hver især fortæller, hvad der fylder i jer her-og-nu.

I skal på skift indtage rollen som: 'klient' og 'terapeut'.

**Brug max. 5 min** hver som 'klient'.

Vælg en tidtager, der gør opmærksom på, når der er ca. et minut tilbage.

### Teori

Brug ca. 30 min på, i fællesskab, at repetere teorien omkring emotion schemes og de 4 emotionelle responsformer (primære adaptive, primær mal-adaptive, sekundære og instrumentelle responsformer).

### Selvkritikeren

1. Sæt jer hver for sig (aftal tid fx 15 min) og skriv mindst 3 selvkritiske sætninger, sætninger du bruger, når Du kritiserer dig selv.

F.eks.

- "Jeg er doven og kedelig" eller måske tiltaler du dig selv 'du': "Du er doven og kedelig".
- "Jeg/du er for tyk, og kan sgu' ikke engang tage mig/dig sammen".
- "Jeg/du kan ikke tillade at sige din mening, de andre vil blive kede af det".

Altså sætninger, du bruger til at kritisere dig selv med.

Mærk hvad det gør ved dig at skrive sætningerne, og særligt hvad indholdet gør ved dig.

Hvor/hvordan har du samlet disse sætninger op? Minder din indre stemme dig om en person, du kender?

2. Fortæl - én efter én - hvad det er du siger til dig selv.

Efter hver enkelt har været på giver 2-3 fra gruppen en personlig feedback – en medmenneskelig tilbagemelding.

Vær opmærksom på at komme med personlige udsagn og IKKE vurderinger og kommentarer til den der har været på☺.

F.eks

- "Jeg fik det som om jeg havde fået en mavepuster, da du sagde ...";
- "Jeg genkendte den tone... den fik mig til at krympe indvendig, ligesom når min mor ..."
- "Jeg blev meget berørt .. ja faktisk fik jeg lyst til at slå, da ..."

3. Reflektér derefter samlet over det, at have en indre kritisk stemme (et indre kritisk selvaspekt).



### **Afsluttende runde:**

Sæt hver især et par ord på, hvordan mødet har været for jer og hvordan I har følt jer tilpas i gruppen.

- *Hvad tager jeg med mig fra mødet.*
- *Hvad har været særligt vigtigt for mig?*
- *Hvordan har det været for mig at deltage?*

### **Udfyld jeres procesgruppedagbog**

I finder skabelonen til 'PROCESGRUPPE DAGBOG' på *Log IN Studerende* på hjemmesiden.

Vi anbefaler, at I udfylder og sender den til jeres koordinerende underviser inden I afslutter mødet.

Vær opmærksom på at udfylde skabelonen i overensstemmelse med dens vejledning.

*Rigtig god arbejdslyst.*