

PROGRAM FOR TO-DAGERS KURS I EMOSJONSFOKUSERT FORELDREVEILEDNING

Dag 1

1. Økt

56 minutter

- Innledning Intervju med Amalie Kolltveit
- Hva er følelser?
- Sammenheng mellom følelser og kropp

10 minutters pause

Legg til pausebilde i PowerPoint, evt.
nedtellingsklokke

2. Økt

39 minutter

- Følelsesunngåelse
- Forstå følelser – validering

10 minutters pause

Legg til pausebilde i PowerPoint, evt.
nedtellingsklokke

3. Økt

54 minutter

- Oppskrift på validering
- Enkel validering og dyp validering
- Hva om barnet mitt ikke liker validering?

Øving i plenum

12 minutters nedtelling ligger på filmen

Ta en pause etter øvingen og sett
deretter på neste økt

4. Økt

41 minutter

- Respons på øvelse

Øving i plenum

10 minutters nedtelling ligger på filmen

- Primær og sekundærfølelse

Øving i plenum

5 minutters nedtelling ligger på filmen

Ta en pause etter øvingen og sett
deretter på neste økt

5. Økt

40 minutter

- Reparasjon
- Å ta radikalt ansvar
- Oppskrift på reparasjon

Øvelse

12 minutters nedtelling ligger på filmen

Pause

6. Økt

05 minutter

- Avrunding
- Lekse til neste gang

Slutt

Dag 2

1. Økt 38 minutter

- Validering
- Følefelle
- Erfaringsdeling
- Mulige reaksjoner på reparasjon

Legg til pausebilde i PowerPoint, evt. nedtellingsklokke

Pause med forfriskninger

2. Økt 21 minutter

- Siste del av reparasjon
- Virkningen av å si unnskyld

Øvelse (skriv unnskyldning/reparasjon)

12 minutters nedtelling og bilde med instruks ligger på filmen

3. Økt 21 minutter

- *Øvelse (les opp unnskyldning)*

12 minutters nedtelling ligger på filmen

Etter nedtelling forsetter filmen med respons etter øvelse

Kort pause

4. Økt 33 minutter

- Følefelle
- Når følelsene styrer oss
- Magneter og triggere

Pause

5. Økt 30 minutter

- Følefelle til grenser
- Grensestiler
- Omsorgsstil
- Makt

10 minutters pause

6. Økt 46 minutter

- Grenser
- Relasjonelle vansker
- Trenger barnet grenser eller validering
- Sunn fleksibel grensesetting
- Hvordan grensesette
- Avslutning

Slutt