**Introduktion**

Hinder/faktorer som minskar förmågan att hantera relationer

Myter uppdelade på myter inriktade mot att få det du vill och myter gällande relationer och självrespekt

**Relationsmodulen**

**Mål med relationsfärdigheterna:**

* Tydliggör prioriteringar (som ”övergripande mål” i gamla manualen)
* Få det man vill, effektivitet (DEAR MAN)
* Goda relationer: bevara goda relationer (GIVE)
  + - Validering av andra, 6 nivåer
* Självrespekt: bevara eller förbättra självrespekten (FAST)
* Faktorer att ta med i beräkningen när man ber om eller säger nej, olika intensitet

Applicera i en svår situation

**Var effektiv när du ska få det du vill och behöver från andra**

Få andra att göra något

Få andra att respektera dig och ta dig på allvar

Säg nej till ovälkomna eller orimliga önskemål

* Intensitet
* Faktorer att ta med i beräkningen (prioritet, förmåga, tidpunk osv)
* Problemlösning när det du gör inte fungerar: Hinder/faktorer som minskar förmågan att hantera relationer
* Likhet
* Närhet
* Konversationsfärdigheter
* Uttryck gillande
* Hur närma sig grupper
* Hitta andra och få de att gilla dig
* Medveten närvaro ”om” andra
* Avluta destruktiva relationer

**Forma nya relationer och avsluta destruktiva**

Stärk och vårda befintliga relationer

Forma nya relationer

Avsluta destruktiva relationer

* Beslut utifrån wisemind, för- och nackdelar
* Tillämpa relationsfärdigheter (få det du vill, relationer samt självrespekt)
* Håll dig trygg (safety first!)
* Se båda sidorna
* Behålla medvetenhet om sammankoppling (”connection”)
* Omfamna förändring
* Påminna sig om att förändring är transaktionell/ömsesidig
* Dialektik
  + - Tänka och agera dialektiskt
    - Balansera motsatser
* Validering av andra, lite mer fördjupning
* Återhämtning från invalidering
  + - Självvalidering och självrespekt
* Strategier för att förändra oönskade beteenden
  + Förstärkning, utsläckning, bestraffning osv

**Hitta medelvägen**

Hitta balansen i relationer

Balansera acceptans och förändring i relationer