

## Lektion 9

Målgruppe: Unge

# Grundlaget for forandring



10 lektioner i Social- og Følelsesmæssig Læring med henblik på at bekæmpe mobning i skolemiljøet ved at udvikle sociale og følelsesmæssige kompetencer hos unge mellem 11-14.

## Spørgsmål

→ **Spørgsmål: hvordan kan vi blive klar over de fremskridt vi har gjort?**

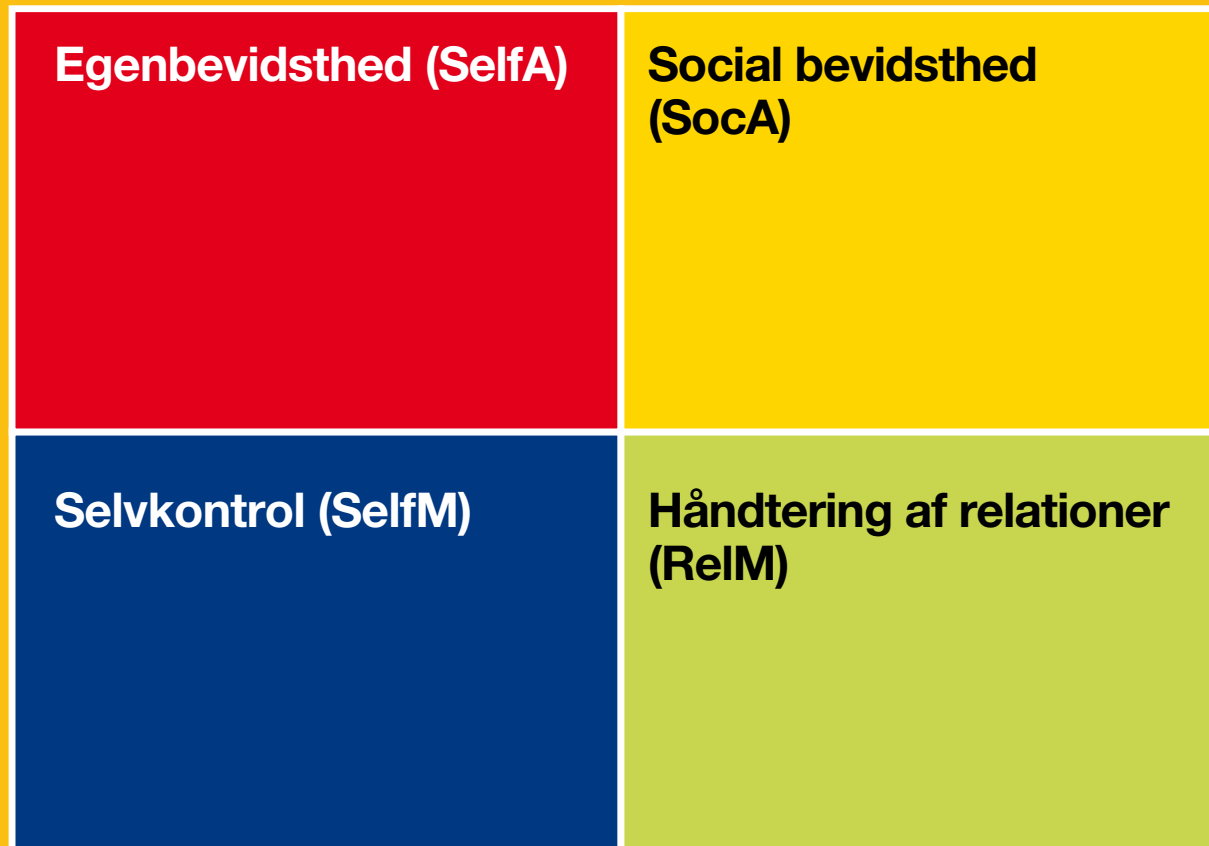


## Læringsmål

**Når lektionen er slut vil vi være i stand til at:**

- Vurdere de fremskridt vi har gjort
- Begynde at opstille mål

## Følelsesmæssig intelligens



## Hvad er god progression?

- Forbedring
- bedre
- forstå
- mere
- større
- godt
- ændret
- forandret
- sundere
- mindsket



- følelser
- spørgsmål
- roller
- adfærd
- venner
- klassekammerater
- klasseatmosfære
- mobning
- hjælp
- samtale
- lytning
- rettigheder
- lykke
- strategier
- følelsesmæssigt velbefindende

## Personlige udtalelser

### Paropgave

**Fra hvert område i spørgeskemaet  
vælge en erklæring der:**

- Har givet dig en god strategi vedrørende følelsesmæssig intelligens.
- Du forstår bedre som resultat af det du har lært.
- Har udfordret dig mest.
- Angiver, hvor du selv har ændret dig mest.

## Afslutning

### Målene for den afsluttende lektion:

→ Opstilling af personlige mål,  
der bygger på det lagte fundament.

