



samtaleboblen

– coaching til studerende

Hvad kan du få hjælp til?

Vi kan støtte dig ved de eksistentielle færdigheder, der kræves for at kunne leve livet på en god måde.



Figur nr.1 Sociale færdigheder

Dine eksistentielle grundvilkår handler om, at finde:

- hvordan kommer jeg bedst fra start?
- hvordan finder jeg vej?
- hvordan vælger jeg undervejs?
- hvordan orienterer jeg mig undervejs?
- hvad bestemmer min vej?
- hvad er skæbne og hvad er tilfældigt i
- hvordan kommer jeg bedst hjem?
- hvad er fortællingen om mit liv?

Citat: Søren Kierkegaard. *Livet forstås baglæns, men leves forlæns.*

Bemærk:

Vi hjælper ikke med terapeutiske temaer som angst, depression, fobier eller psykotiske tilstande, da det kræver psykolog assistance eller hvis du på nuværende tidspunkt er i psykologbehandling.



samtaleboblen

– coaching til studerende

Foreningen kan tilbyde samtale ved:

a) Selvværd

- 1) Føler sig ikke god nok / værd at elske
- 2) Bange for at miste har mistillid til andre
- 3) Usikker
- 4) Gør ting for andres skyld

b) Selvtillid

- 1) Opbygger falske forestillinger om dig selv
- 2) Tror ikke på egne evner og er usikker
- 3) Usikre på formåen ved eksamen og mærker nervøsitet og frygt

c) Værdier og styrker

- 1) Kender ikke sine:
 - a) Værdier og handler uhensigtsmæssigt
 - b) Egenskaber og kompetencer
 - c) Talenter og styrker
 - d) Læringsstile i forskellige situationer

d) Motivation / drivkraft

- 1) Mangler energi og interesse i nå sine mål
- 2) Kan ikke definere sit motiv
- 3) Kan ikke definere det der er vigtigt / sin værdi
- 4) Er ubevidst om egne ressourcer(succeser) som understøtter
- 5) Ønsker ikke udfordringer eller udvikle sine mindre stærke sider eller styrker
- 6) Glemmer at bruge sit talent
- 7) Har ingen strategi for handling



Samtaleboblen

– coaching til studerende

e) Tanker

- 1) Negative tanker som blokerer
- 2) Egne fortolkninger/ overbevisninger som blokerer input
- 3) Vanemønstre som er uhensigtsmæssige

f) Følelser

- 1) At sætte ord på sine følelser / fornemme dem
- 2) Er misundelig
- 3) Føler jalousi
- 4) Bange for fremtiden

g) Tage ansvar for eget liv

- 1) Er ubevidst om eget ansvar
- 2) Det er svært, at sige fra (nej)
- 3) Vil hellere hjælpe andre og glemmer sig selv
- 4) Undgår at konfrontere sig selv
- 5) Tager ikke sig selv alvorligt
- 6) Flygter ved problemer
- 7) Søger ikke hjælp hos andre
- 8) Har svært ved, at holde fast i sine valg
- 9) Har svært ved at træffe et valg og tage en beslutning
- 10) Er doven / udviser passivitet og lader stå til

h) Præstation

- 1) Du har en selvforestilling på et uhensigtsmæssigt grundlag
 - a) At leve op til andres og egne forventninger
 - b) Perfektionistisk og kan ikke prioritere indsatsen (lidt og meget)



samtaleboblen

– coaching til studerende

i) Prioritering og styring

1. Oplever ofte kaos og forvirring i løsning af opgaver

a) Har svært ved at:

- Sætte mål og Prioriter sine valg
- Planlægge og organisere sine aktiviteter og styre tiden
- Skabe handling og få udført sine opgaver

j) Stress (brugeren styres af coach) - forebyggende

1. Du har svært ved, at håndtere og mærke din stressgrænse og dine reaktionsmønstre

k) Konflikter

- 1) Har svært ved, at acceptere andres holdning og vælger at skændes
- 2) Bruger humor som afskærmning for at undgå konflikter
- 3) Er ikke anerkendende overfor andre
- 4) Oplever et kick ved at starte eller stoppe konflikter
- 5) Har rolle som Rasmus modsat / stædig
- 6) Føler sig usikre og inddrager tredjepart, så modpart er offer
- 7) Opfatter feedback som kritik

l) Social kontakt

- 1) Har svært ved, at kontakte og tale med andre mennesker (u/kendte)
- 2) Har svært ved, at omgås andre mennesker
- 3) Har svært ved, at åbne op og tale med andre om bekymringer og glæder
- 4) Undgå kontakt til andre p.g.a erfaring med mobning / er offer
- 5) Har svært ved at bede om hjælp fra andre
- 6) Har svært ved at fastholde venskaber
- 7) Trives ikke i familien, på uddannelsen eller i fritiden
- 8) Føler ensomhed og har kontaktbesvær
- 9) Kender ikke sin rolle som menneske og manglende identitet