



MINDFULNESS I SKOLEN



OPGAVE TIL REFLEKSION

- Hvad sker der, når du bliver mere nærværende:
 - når du taler?
 - når du lytter?
- Hvordan oplever at blive lyttet til med nærvær?
- Mærker du forskelle i din krop og/eller i dine følelser?
- Hvad kan man bruge den nærværende kommunikation til i hverdagen?
- Hvad kan man bruge den ikke-voldelige kommunikation til i kontakten med andre?
- Kan kommunikation være stressende?

TEMA 11
KOMMUNIKATION