

TJEK - MODELLEN

MODEL TIL SVÆRE SAMTALER

TÆNK OG TAL

Brikkerne skal falde på plads og give orden i kaos

- Hvad skete der helt præcist
 - Hvad hørte, så, gjorde og sagde du eller jeg
 - Skab et fælles verdensbillede
-

JEG

Hvordan var det at være mig i situationen

- Jeg mærkede
 - Jeg følte
 - Jeg tænkte
-

ERKENDELSE

Hvad gjorde det ved mig

- Hvad var det, der betød noget for netop mig
 - Hvad var kernen, udfordringen, følelsen
 - Hvad kan jeg bruge erkendelsen til og kan jeg eventuelt gøre noget
-

KONTROL

Tag og giv kontrollen tilbage - konklusion

- Hvad skal der ske lige nu - kort sigt
 - Hvad gør jeg/vi fremadrettet - lidt længere sigt
 - Hvad gør jeg/vi ved behov for hjælp
-

Når modellen benyttes, er det vigtigt, at du følger rækkefølgen.
Hvis du har brug for hjælp, så husk at det er ok at bede om den.



Denne model er udarbejdet for at give et konkret redskab til at arbejde med oplevelser efter en belastende hændelse.

Modellen virker også i nutidsform til en god konflikthåndtering og kommunikation.

Husk at der ikke er noget galt med dig og din måde at reagere på. Du oplever en normal reaktion på en unormal situation.

Thomas Philipsen
Krise - og beredskabsspecialist

 **Presto®**