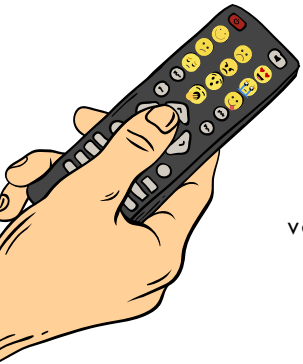


Tänk dig att du tittar på en bra film. Men när det är som allra mest spännande, då kommer någon och byter film eller stänger av den. **Vad kommer du att känna då?**



Precis så är det med våra känslor. Genom att själv bestämma över "din fjärrkontroll" och välja vilken "film" som ska vara på. Ingen annan ska kunna få dig att göra saker som du inte vill eller ångrar. Detta är målet med att gå en rePULSE-kurs.



Vilken känsla tycker du är svårast att kontrollera?

En forskare och en assistent

I en rePULSE kurs arbetar man tillsammans och hjälps åt, däremot är du forskaren och den andre är din assistent. Ni kommer överens tillsammans vem som gör vad, däremot kan inte din assistent svara på frågor som handlar om dig, eftersom du känner dig bäst själv.

Tillsammans tar vi reda på vad som gör att det ibland går galet för dig och hjälps åt att hitta nya sätt att hantera svåra situationer på.

Din assistent är utbildad i rePULSE-metoden.

Känslor, tankar och beteenden - det hänger ihop!

Ibland går det lite för fort. När en känsla väcks i en och man har inte riktigt hunnit tänka klart så har man redan agerat. En person som går en rePULSE kurs tränar på att få tankar, känslor och beteenden att samarbeta bättre för att kunna gå från ett impulsivt beteende till ett kontrollerat och klokt agerande.

När man kan kontrollera sina impulser hamnar man inte lika lätt i konflikter och man blir mer nöjd med sig själv.

Hur ofta träffas man?

När man går en rePULSE kurs träffas man en gång i veckan i 10 veckor. Varje träff är ungefär 60 minuter.

Vi kommer att undersöka:

- Vad som orsakar eller väcker olika känslor
- Hur vi fungerar i svåra situationer
- Hur man slappnar av på bästa sätt
- Hur man kan ge sig tid att fatta kloka beslut
- Vad som händer efteråt
- Hur andra påverkas av beteendet

Det här är viktigt:

- Att hålla det vi har bestämt
- Att vara delaktig i arbetet
- Att träna aktivt och göra hemuppgifterna

Är du intresserad?

Kontakta: Familjeteamet@Svedala.se
alternativt scanna QR-koden

