



Målet för rePULSE-kursen:

Att man själv skall bestämma över "sin fjärrkontroll"
och välja vilken kanal som skall vara på.

Att ingen annan skall kunna få en person att göra saker som den inte vill.

Informationsblad

Information: _____

Varje tanke du tänker
ger dig en känsla
som visar sig i ditt beteende.
som väcker en ny tanke som ger en känsla som
visar sigosv, osv

Vi ifrågasätter tankarna
reFLECT



reACT
Undersöker känslorna

reLEARN
Prövar nya beteenden

rePULSE - styr dina impulser

är flexibel efter varje person och bygger på ett kognitivt synsätt.

Två forskare.

I en rePULSE-kurs arbetar man tillsammans som två forskare. Man tar reda på vad som gör att det ibland går galet och man hjälps åt att hitta nya sätt att hantera svåra situationer. En person som går en rePULSE-kurs tränar på att få tankar, känslor och beteende att samverka 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. Man blir mer respekterad av både sig själv och andra om man kan framföra sina åsikter på ett bra sätt.

En rePULSE-kurs sträcker sig över 10 veckor med en träff/vecka. Varje träff varar i ca. 60 min.

Vi undersöker:

- 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
- hur man framför sina åsikter på ett bra sätt.

Det här är viktigt:

- att hålla överenskommelser.
- att vara delaktig i arbetet.
- att träna aktivt.