

Skema til rammeøvelse 2.5

© Tilværelsespsykologi

Aktivitets-map

mine aktiviteter

😊 god/sjov/spændende

😞 træls/irriterende/kedelig

😐 ligegyldig/neutral

➡ noget man gør af sig selv

➡◯ noget andre siger man skal

----- besværliggør

— støtter

familie

skole

mine aktiviteter

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

mine aktiviteter

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

mine aktiviteter

1: _____

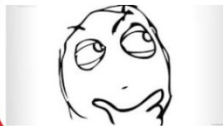
2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

mig



fritid

1. Sæt smileys ud for hver aktivitet
2. Sæt symbol for om du gør det af dig selv, eller gør det fordi andre siger det
3. Tegn hele eller stiplede linjer mellem nogle af aktiviteterne: støtter de hinanden eller besværliggør de hinanden