

Arbejdsark: Lær at forstå dine personlighedssider

Stop op efter hver interaktion med en anden, eller efter en situation har udspillet sig.

1. Hvordan vil du beskrive din adfærd?
2. Hvordan havde du det / Hvilken følelse stod du med?
3. Hvordan føltes det i kroppen?
4. Hvilke tanker stod du med om dig selv?
5. Hvad gjorde du fysisk? (fx bevægede hænderne sig nervøst?)
6. Ud fra svarene i 1-4, hvilket navn vil du give denne side af dig?

Eksempler: Den altid vrede, den usikre, den optimistiske, det lille barn, advokaten, beskytteren, kontrolløren, dommeren, den seje dreng, nørden.

Klientarbejde: Ovenstående kan også bruges i klientarbejde for at skabe en ny erkendelse om sig selv. I klientarbejde vil der være en længere række spørgsmål, der sikrer, at klienten får en god og forstående kontakt med sin personlighedsside. På ID Academy kalder vi dette Form-arbejde og bruger en ID-model der hedder SAFIR.