

Figur 5.1. Emotionella färdigheter

EMOTIONELLA FÄRDIGHETER	Behärskar inte färdigheten alls ännu	Känner till färdigheten intellektuellt med de olika begrepp som tillhör	Utför färdigheten praktiskt vid övning eller vid påminnelse	Använder sig ofta av färdigheten i lämpliga vardags-situationer	Använder färdigheten även vid mer utmanande situationer
Känna igen känslor					
Positiv och realistisk självuppfattning					
Motivation					
Optimism och hoppfullhet					
Ansträngning					