

Figur 5.1. Emotionella färdigheter

EMOTIONELLA FÄRDIGHETER	Behärskar inte färdighe- ten 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					