



Öka din förståelse för dig själv och andra

Vad gör att vissa människor kommer överens med de flesta medan andra ständigt hamnar i konflikt? Var går gränsen mellan en god självinsikt och ett evigt oroande för vad andra ska tycka och tänka om mig? Och hur sätter jag mig in i andras perspektiv – utan att överanpassa mig och vara alla till lags?

Social kompetens är grunden för att lyckas skapa goda relationer. Ändå har få koll på vad begreppet egentligen innebär. Att vara social, och kunna ta plats i en grupp eller snacka med vem som helst om vad som helst, är inte samma sak som att vara socialt kompetent. Social kompetens handlar om förmågan att förstå oss själva och andra på ett djupare plan. För att få denna förståelse behöver du kunna se dig själv utifrån och andra inifrån, vilket inom psykologin kallas för mentalisering.

När du mentaliserar kan du bromsa dina känslor och förstå varför du reagerar och agerar som du gör, förstå hur andra kan tänkas uppfatta dig och sätta dig in i andra människors perspektiv. Du kan även balansera dina egna behov gentemot omgivningens och vet när det är läge att anpassa sig och när det är dags att sätta gränser. Forskningen visar att personer med god mentaliseringsförmåga fungerar bättre i det sociala samspelet än andra – och det bästa är att förmågan går att öva upp!

Detta är några av många viktiga punkter som publiken lär sig:

- Vi slår håll på myten om social kompetens.
- Så fungerar verktyget mentalisering.
- Skillnaden på medveten och omedveten mentalisering.
- Forskningen bakom: så går mentalisering och anknytning hand i hand.
- Så läser du av andras känslouttryck via mimik.
- Kroppsspråk: 6 positioner du bör undvika.
- Mentaliserande kommunikation: 4 snack som stärker alla sociala relationer.
- 10 vinster med att dagligen öva medveten mentalisering.