



MAXA DIN SOCIALA KOMPETENS

Bygg förtroende och skapa goda relationer med socialpsykologins viktigaste verktyg – mentalisering!

Vad gör att vissa människor kommer överens med alla 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 oss? Och hur undviker vi att döma andra eller ta åt oss personligt av det de säger och gör?

Social kompetens är grunden för att lyckas skapa goda relationer. Ändå har få koll på vad begreppet egentligen innebär. Att vara social är inte samma sak som att vara socialt kompetent. Social kompetens handlar om att kunna läsa av olika situationer och personer – och bete sig därefter. För att lyckas med det behöver vi ha en djupare förståelse för vårt eget och andras beteende. Och denna förståelse kan vi stärka med hjälpa av det psykologiska verktyget mentalisering.

När du mentaliserar kan du se situationer utifrån ett helikopterperspektiv. Du kan 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 sociala sammanhang – och det bästa är att förmågan går att öva upp!

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

- Vikten av det instinktiva första intrycket.
- Detta är det första vi söker i andra när vi ska ingå en ny social relation.
- Vi slår hål på myten om social kompetens.
- Det här är verktyget mentalisering – och mentaliseringsfällorna vi alla lätt går i.
- Så läser du av andras känslor via ansiktsmimik.
- Kroppsspråk: 6 positioner du bör undvika.
- Lär dig tackla känslan som styr oss omedvetet i alla sociala situationer.
- Varför skapa goda relationer? Så påverkar relationer den psykiska och fysiska hälsan.