



Harjoitus: Toisen validointi

Epävakauden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit tunnistamaan itsellesi toimivia validointikeinoja vuorovaikutustilanteissa.

Ohje:

Pyri muutamassa seuraavassa vuorovaikutustilanteessa validoimaan toista osapuolta. Havainnoi, miten tilanne kehittyy, ja kirjoita havaintosi ylös.

Kuinka validoit toista osapuolta ja mitä siitä seurasi?