

**Tietoisuustaidot
stressinhallinnassa**

**Tietoisuustaidot
vuorovaikutuksen
apuna**

**Psykologit Minna Nevala ja Merita
Petäjä**

5.10.2020

A”

Aalto-yliopisto
Aalto-universitetet
Aalto University



Tunteiden "tarttuminen"

- **Aivojen peilisolut reagoivat automaattisesti muiden tunteisiin**
 - **Koemme toisen tunteen kehossamme**
 - **Empatia, samaistuminen**

- **Tietoisuustaidot auttavat huomaamaan tarkemmin omia tunteita ja muiden tunteinta – ja näiden erottelua**

Non-Violent Communication

1. Havainnoi arvostelematta
2. Tunnista tunteet
3. Tunnista tunteisiin liittyvät tarpeet
4. Esitä pyyntö

Marshall Rosenberg