

Sopra er et privat tværfagligt konsulentfirma, der arbejder inden for det psykologiske, sociale og pædagogiske område. Vi henvender os til både borgere, pårørende og fagprofessionelle – bl.a. gennem Socialstyrelsens rådgivningsenhed, VISO.

Hos Sopra er vi specialiserede inden for udviklingshæmning, autisme, ADHD og mennesker med problemskabende adfærd eller psykisk sårbarhed. Vi tilbyder rådgivning, kurser, supervision, projektføløb og psykologisk/pædagogiske udredninger.

Ressourcer

Low Arousal 2 (LA2):

- *Metodemanualen* kan findes på Socialstyrelsens hjemmeside: <https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/la2-2013-metodemanual-til-forebyggelse-af-vold-og-fremme-af-trivsel-pa-botilbud>
- *Redskaberne* kan findes på Sopras hjemmeside: <http://sopra.dk/la2/>

Andre materialer:

- *Min Håb- og Drømmeplan* kan findes på Sopras hjemmeside: <http://sopra.dk/haab-og-droemmeplan/>
- *Mestringsplaner* kan findes på Sopras hjemmeside: <http://sopra.dk/mestringsplaner/>



Trine Uhrskov
 Tlf.: +45 3063 9411
 E-mail: tu@sopra.dk



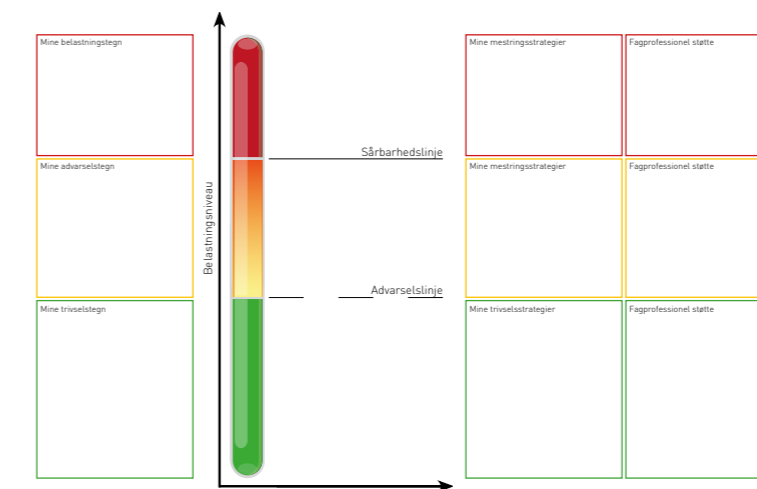
Marie Louise Stochholm
 Tlf.: +45 6130 5930
 E-mail: msl@sopra.dk

Min fælles Trivselsplan

LA2 – Low Arousal 2

 NAVN

 DATO



FOREBYGGELSE
 Trivselsplan

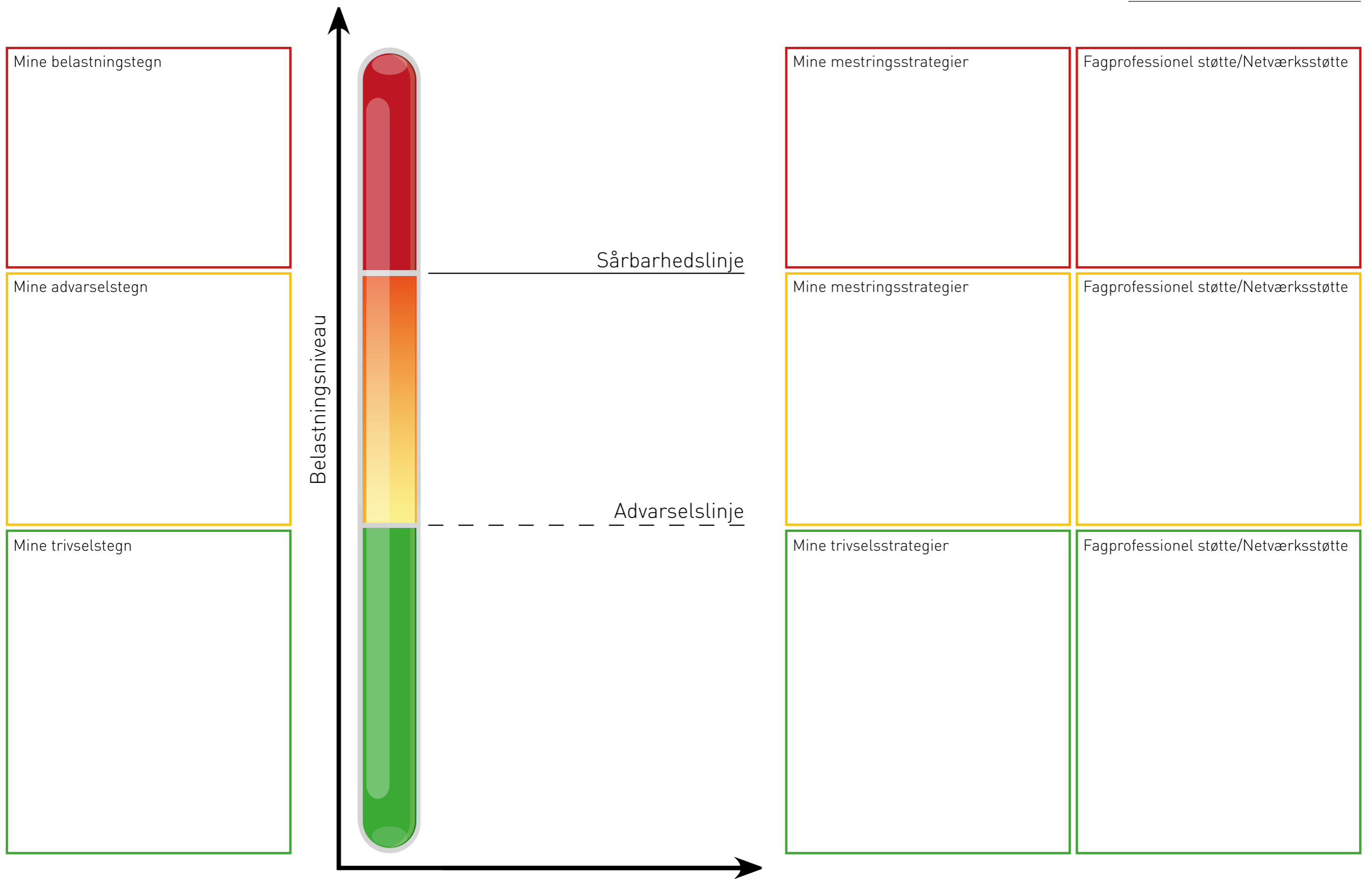
HÅNDTERING
 Tryghedsplan

LÆRING
 Læringsplan

Min fælles Trivselsplan

Navn: _____

Dato: _____



Mine belastningstegn

Mine advarselstegn

Mine trivselstegn

Mine mestringsstrategier

Fagprofessionel støtte/Netværksstøtte

Mine mestringsstrategier

Fagprofessionel støtte/Netværksstøtte

Mine trivselsstrategier

Fagprofessionel støtte/Netværksstøtte

Belastningsniveau

Sårbarhedslinje

Advarselslinje