



Sopra
Quintus - Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 51 48 85 82
www.sopra.dk

Mine Trivselsøer

- det vil jeg have mere af

Navn

Dato

Udfyldt sammen med



1

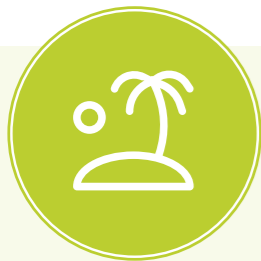
2

3

4

5

6



Mine Trivselsøer

– det vil jeg have mere af

En trivselsø er et sted i din dag, hvor du har det godt.

Det kan være noget, du laver.

Det kan være et sted, du kan lide at være.

Det kan være, når du er sammen med nogen – eller når du er alene.

Her kan I tale om:

- » Hvad gør dig glad i din dag?
- » Hvad hjælper dig, når noget er svært?
- » Hvad vil du gerne have mere af i din hverdag?

Trivselsøer er de små steder på vejen, hvor du får det godt.

Når du finder dem, bliver det lettere at vide, hvad du vil have mere af – og det kan hjælpe dig videre.

De små steder er særligt vigtige at kende, når du har en dom.

De kan give dig styrke i hverdagen og hjælpe dig med at tage de næste skridt på din vej videre.

Spørgsmål, der kan hjælpe dig med at tænke over dine trivselsøer:

- » Hvor er du?
- » Hvad laver du?
- » Hvem er du sammen med?
- » Hvad tænker du på?



Min tegneside

- » Det behøver ikke være perfekt.
- » Du må gerne tegne tændstikmennesker.
- » Du må gerne skrive ord.
- » Det handler om, hvad du tænker.

Mine trivselsøer

Mine trivselsøer

Mine trivselsøer

Mine trivselsøer

Mine trivselsøer