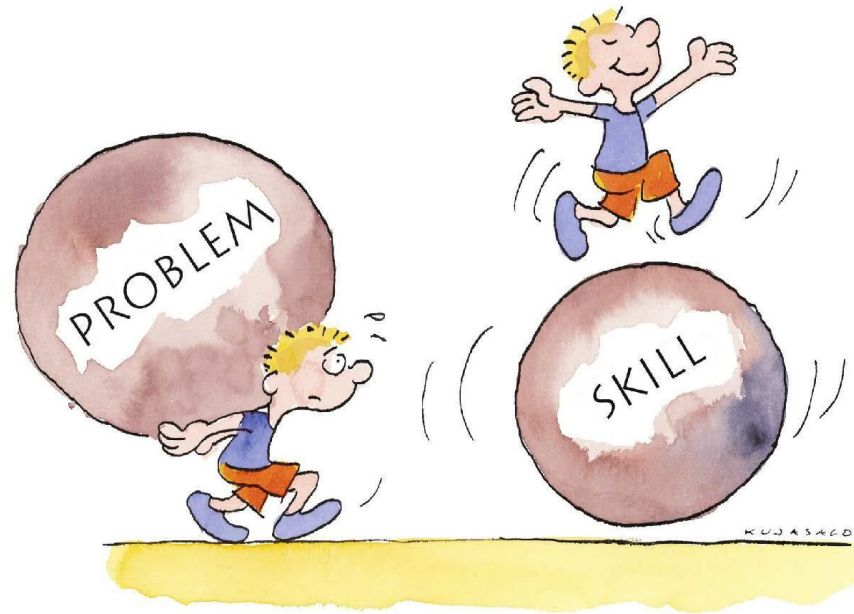


Oskuste õpe

Illustratsioonide allikas: Helsinki Brief Therapy Institute



1. Probleemi muutmine oskuseks



© Helsinki Brief Therapy Institute

2. Kokkulepe oskuste osas



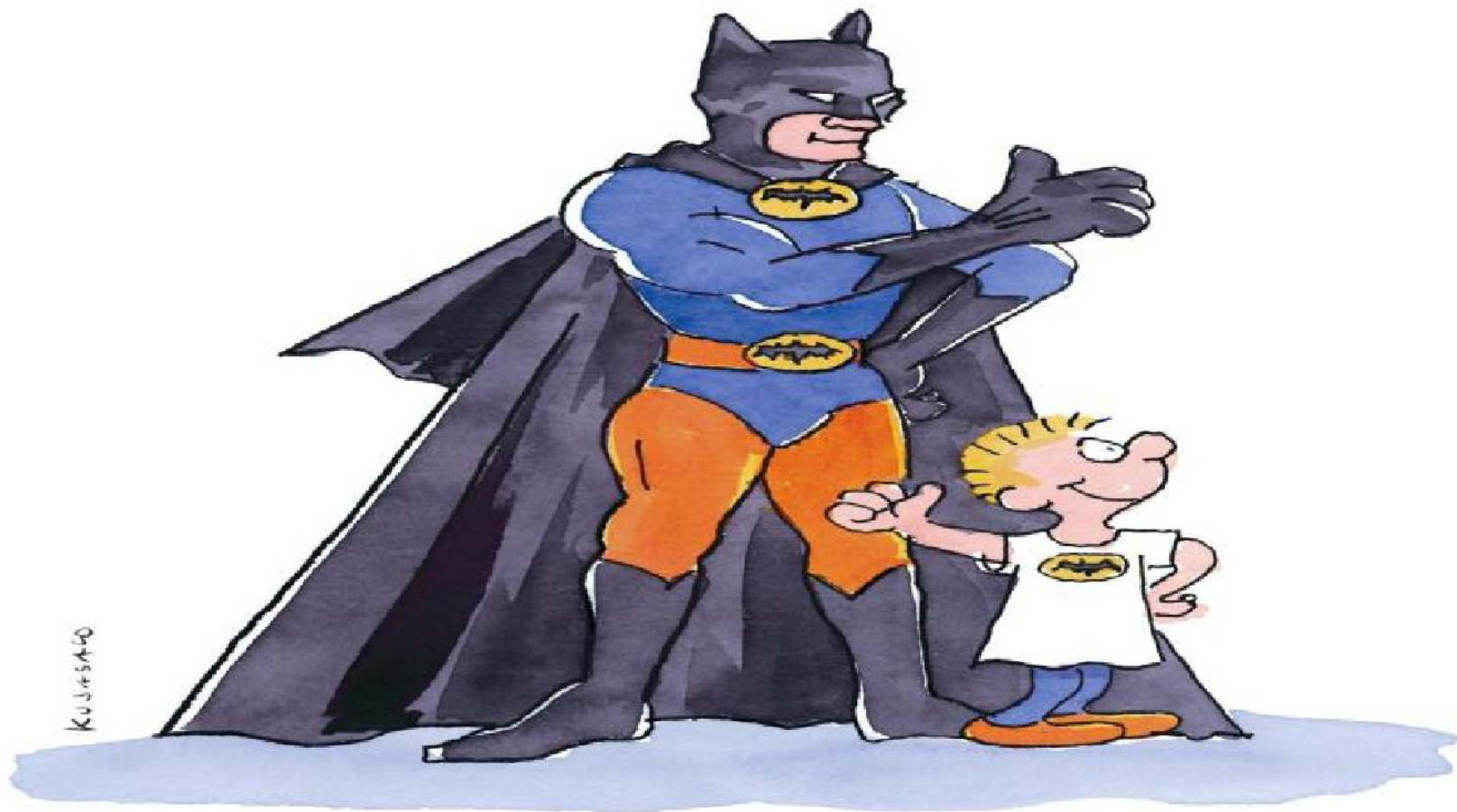
3. Kasude kindlaks tegemine



4. Oskustele nime andmine



5. Talismani valimine



6. Toetaja leidmine



7. Eneseusu tugevdamine



8. Tähistamise kavandamine



9. Oskuste näitamine



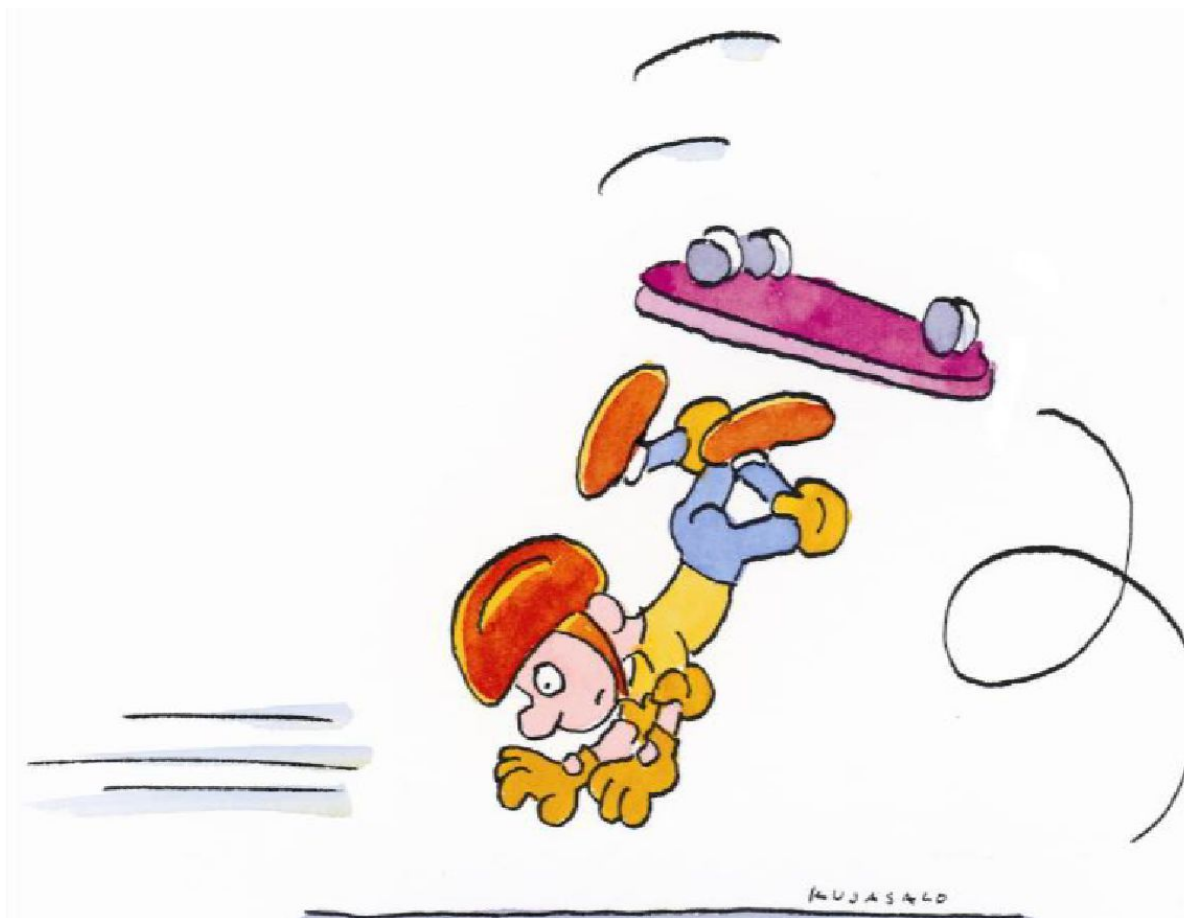
10. Oskuste avalikustamine



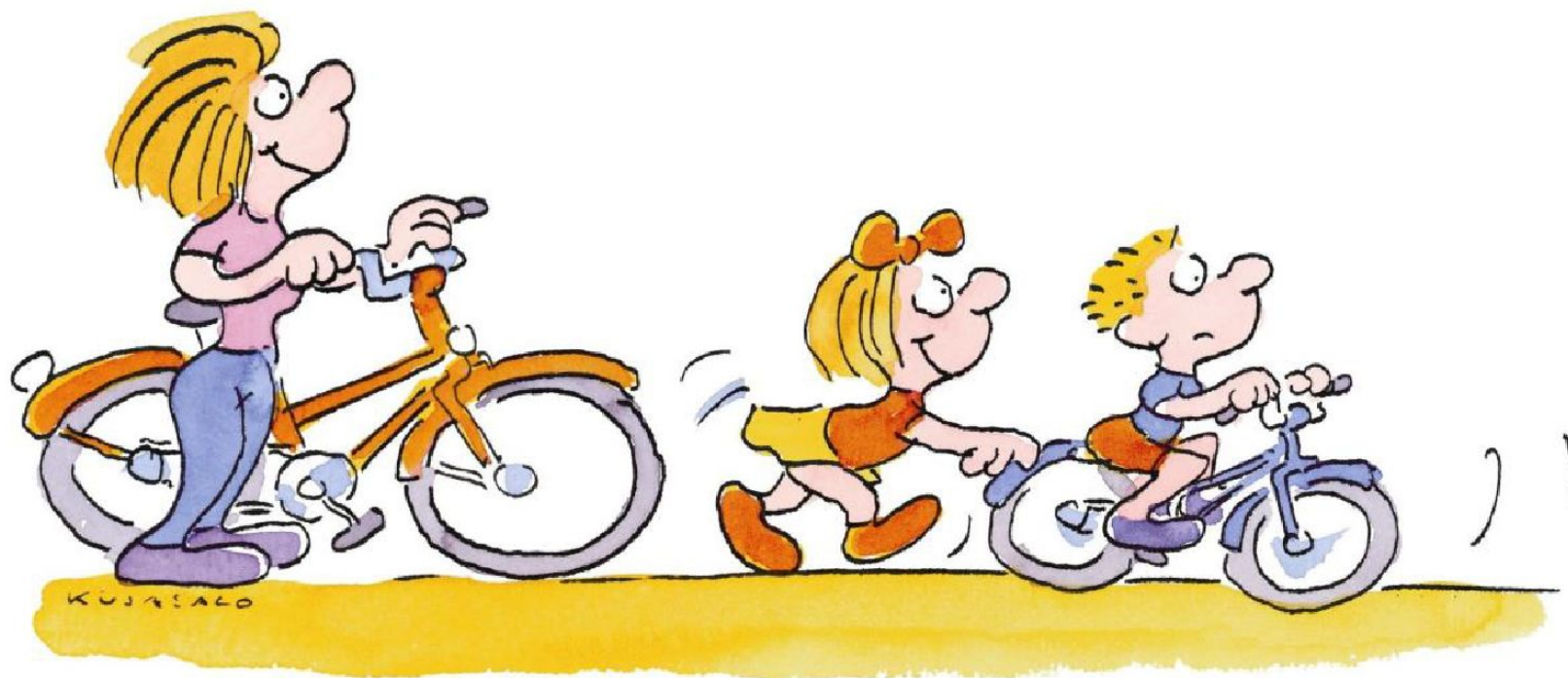
11. Oskuste harjutamine



12. Kui oskus ununeb



13. Oskuste teistele õpetamine



14. Tähistamine ja tänamine



15. Järgmiste oskuste õppimine

