

## SAMTALSKORT

### EXISTENTIELL HÄLSA

#### ÅTTA ASPEKTER – NIO KORT

Dessa unika kort är utformade för att hjälpa dig, din grupp eller dina klienter att utforska WHO:s åtta aspekter av existentiell hälsa – en helhetssyn på välmående som sträcker sig bortom det vardagliga samtalet.

Varje kort är en inbjudan till ämnen som berör livets stora frågor. Oavsett om du arbetar inom vård, utbildning, ledarskap eller vill fördjupa dina privata relationer, ger samtalskorterna inspiration och struktur för samtal som verkligen gör skillnad.

Investera i samtalskort om existentiell hälsa – för dig som vill skapa meningsfulla möten och bidra till ökad livskvalitet. Ta steget mot ett rikare samtalsklimat och låt WHO:s åtta aspekter bli en naturlig del av din vardag!

Korten formulerar salutogena frågor som riktar sig mot personens

- ♥ Tankar
- ♥ Känslor
- ♥ Handlingar



Alla är inte vana eller övade i att skilja på känslor tankar och handlingar. Det är okej. Korten är inte menade att tvinga fram det som kan vara svårt att formulera utan syftar till att väcka nyfikenhet. Genom att arbeta med korten blir det lättare att se mönster och hitta språk för det som känns diffust. Kortleken är skapad för att underlätta samtal som syftar till att hjälpa människor att upptäcka och utforska sina eventuella utmaningar och möjligheter på ett tryggt, nyfiket och konkret sätt.

## HUR DEN ANVÄNDS

Kortleken passar i alla sammanhang där utveckling, önskan om självkänedom och eventuell förändring är i fokus. Den fungerar i pedagogiska sammanhang, vägledning, arbetslag och utvecklingssamtal för såväl grupper, team, elever, klienter och patienter.

Kortlekens syfte är att lyfta frågor som inte alltid kommer naturligt. Du kan arbeta med korten enskilt, i par eller i grupp. De fungerar lika bra för spontana samtal som för strukturerade övningar eller berättarcirklar.

För dig som jobbar med ett speciellt tema eller förändringsarbete kan den sista frågan på varje kort koppla de olika perspektiven till ämnet.

Ett varmt lycka till!