

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, projektførløb 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: ms@sopra.dk

Min Mestringsplan

SITUATION

NAVN

DATO

Situation/aktivitet	Mine strategier	Netværk	Andet hjælpsomt
Beskrivelse	Mine mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt
Beskrivelse	Mine mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt
Beskrivelse	Mine mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt

FOREBYGGELSE
Mestringsplan

HÅNDTERING

LÆRING

Min mestringsplan for _____

Situation/aktivitet	Mine strategier	Netværk	Andet hjælpsomt
Beskrivelse	Mine mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt
Beskrivelse	Mine mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt
Beskrivelse	Mine mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt