

Dagorden første time

Informasjon om opplegget og om hvordan utmattelse kan forstås

1. Informasjon om opplegget
 - Veiledet selvhjelp basert på kognitiv terapi
 - Hva er hensikten?
 - Temaer for samtalene, **timeoversikt**
 - Informasjonsmateriell om utmattelse på www.kognitiv.no
 - Bruken av hjemmeoppgaver
 - Å huske hva som blir sagt
 - Bruk av medhjelper
 - Frafallsforebygging
 - En biopsykososial forståelse av utmattelse
 - Avtale tider for samtalene

2. Hjemmeoppgave 1: Lese **Hvordan utmattelse kan forstås**