

Dagsorden fjerde kurssamling: Mentale strategier og ABCD-modellen

1. Gjennomgang av hjemmeoppgave

- Erfaringer med å lage aktivitetsplan og å registrere aktivitet
- Erfaringer med å følge planen
- Erfaringer med stopptanker
- Erfaringer med F-aktiviteter

2. Dagens tema: Mentale strategier og bruk av ABCD-skjema

- ”Bevissthetens strøm” – om konstruktive og destruktive tanker
- ABCD-skjema

3. Ny hjemmeoppgave – Utprøving av ABCD-skjema