

## **Dagsorden niende time**

### **Strategier for vedlikehold og videreutvikling**

1. Oppsummering av de viktigste prinsippene
  - Hva betyr det å finne balanse og variasjon i hverdagen for meg?
  - Aktivitetsplan – vil jeg komme til å bruke den videre, og i så fall hvordan kan jeg huske de viktigste prinsippene i planen?
  - Hvordan snakker jeg til meg selv da i krevende situasjoner og hva bør jeg velge å gi oppmerksomhet?
  - Hvordan kan jeg få dekket de tre psykologiske grunnbehovene for kompetanse, tilknytning og autonomi?
2. Hvordan ta med det som er viktig for meg – vaneendring og huskestrategier?
3. Evaluering og tilbakemelding