

Oversikt over informasjonsmateriellet

	Informasjon	Hjemmeoppgave	Oppsummeringsark/ skjemaer
Del 1	Hvordan utmattelse kan forstås	Diamanten	Oppsummering time 1 og 2
Del 2	Balanse og variasjon i hverdagens gjøremål	Kartlegging av aktivitet Lage aktivitetsplan	Oppsummering time 3 og 4/5 Skjema for aktivitetkartlegging Skjema for aktivitetsplan
Del 3	Mentale strategier ved utmattelse Kvernetanker som stjeler energi	Bruk av ABCD-skjema Kartlegge kvernetanker	Oppsummering time 6 og time 7 ABCD-skjema
Del 4	Oppsummering og veien videre		Oppsummering time 9