

## Kognitiv tilnærming til utmattelse: Timeoversikt

<b>Time</b>	<b>Dato</b>	<b>Tema</b>
<b>1</b>		Informasjon om opplegget og om hvordan utmattelse kan forstås
<b>2</b>		Diamanten – et verktøy for å forstå sammenhenger og for å sortere
<b>3</b>		Balanse og variasjon i hverdagen: Aktivitetskartlegging
<b>4</b>		Balanse og variasjon i hverdagen: Aktivitetsplanlegging
<b>5</b>		Balanse og variasjon i hverdagen: Aktivitetsplanlegging
<b>6</b>		Mentale strategier: Indre dialog og bruk av ABCD-modellen
<b>7</b>		Mentale strategier: Time 7: Kvernetanker som stjeler energi
<b>8</b>		Arbeid med prioriterte temaer
<b>9</b>		Oppsummering og veien videre Strategier for vedlikehold og videreutvikling