

# Färdighetsträning: Organisera, Aktivera, Kontrollera

Modul	Ämne	Tid (12:30-14:00)
Modul 1 Organisera	Problem: Svårt med organisation	28/8
Modul 1 Organisera	Lösning: Kalender, anteckningar, påminnelser	4/9
Modul 1 Organisera	Repetition	11/9
Modul 2 Aktivera	Problem: Rastlöshet	18/9
Modul 2 Aktivera	Lösning: Aktivitetslista	25/9
Modul 2 Aktivera	Repetition	2/10
Modul 3 Kontrollera	Problem: Impulsivitet	9/10
Modul 3 Kontrollera	Lösning: Kedjeanalys	16/10
Modul 3 Kontrollera	Repetition	23/10

## Detta behövs:

- 1) Kalender eller telefon och anteckningsbok, ta alltid med detta till mötet!
- 2) Aktivt deltagande i gruppen
- 3) Respekt av sekretessen
- 4) Lär dig kedjeanalys

Kedjeanalys ----->----->----->----->----->

Sårbarhet	Utlösande händelse	Tankar	Känslor	Impuls-handling	Konsekvens
-trött -sjuk -droger -nedstämd					-kort sikt -lång sikt -för dig -för andra