

MODUL 3

Motivation og netværk

Modul 3 sætter fokus på de to temaer: "Motivation" og "Netværk".

Kronisk sygdom er for de fleste en stor omvæltning og betyder ofte, at livet ændrer sig, både i forhold til familie, venner, arbejde og fritid. Livet med en kronisk sygdom kan derfor betyde, at der skal findes motivation til at ændre eksempelvis ens vaner. Ændring af vaner kan være svært og kræve opbakning, og derfor kan et godt netværk være af stor betydning.

LÆRINGSMÅL

- Deltagerne kan identificere egne vaner.
- Deltagerne kan anvende værktøjer til at arbejde med vaneændring.
- Deltagerne har reflekteret over deres omgivelser og netværks betydning for livet med kronisk sygdom.

OVERBLIK MODUL 3

🕒 Varighed ca. (uden pause)

OPSAMLING OG INTRO TIL MODULET

- Øvelse: Tjek ind **20 min.**

TEMA 1: Vaner og motivation

- Oplæg: Vaner **30 min.**
- Øvelse: Motivationstrappen **30 min.**
- Øvelse: Kortlæg dine vaner **30 min.**

TEMA 2: Mine omgivelser

- Vælg mindst 1 af 2 **35 min.**
- Øvelse: Netværk **35 min.**
- Øvelse: Kommunikation **35 min.**

OPSAMLING

- Øvelse: Tjek ud **20 min.**

HJEMMEØVELSE

- Øvelse: Netværk - hvem, hvad og hvordan? **20 min.**

● Anbefalet ○ Valgfri