

MODUL 9

Opfølgning

Modul 9 er et opsamlingsmodul. Der er ikke overordnede temaer for dette modul, da det er op til deltagerne og underviseren hvilke emner, der tages op på modulet. Det handler om, hvordan deltagerne har arbejdet med indholdet fra de tidligere moduler, og hvilke erfaringer, succeser og udfordringer de har oplevet undervejs.

Underviseren støtter deltagerne i et tilbageblik på særligt relevante emner ud fra sit kendskab til holdet. Modulet lægger derfor op til et resumé af udvalgt indhold fra forløbet. Derudover er der forslag til øvelser, som kan laves enten for første gang, eller som kan genbesøges og suppleres/justeres med det, deltagerne har lært og erfaret undervejs i forløbet.

LÆRINGSMÅL

- Deltagerne har genbesøgt relevante emner og reflekteret over, om de har flyttet sig i forhold til at mestre deres liv med diabetes.
- Deltagerne har reflekteret over deres individuelle målsætninger fra tidligere moduler og har eventuelt revurderet og justeret disse.

OVERBLIK MODUL 9

🕒 Varighed ca. (uden pause)

NÆRVÆRS-ØVELSE

- 🕒 Øvelse: Vær tilstede **10 min.**

OPFØLGNING

- Oplæg: Opsamling på forløbet **30 min.**
- Vælg mindst 1 af 2
 - 🕒 Øvelse: Hvad bruger du energi på? Cirkeldiagrammer **45 min.**
 - 🕒 Øvelse: Hvad bruger du energi på? Energiklodser **30 min.**
 - 🕒 Øvelse: SMART-modellen **20 min.**
 - 🕒 Øvelse: Har I flyttet jer? **20 min.**
 - 🕒 Øvelse: Mine succesoplevelser **15 min.**

OPSAMLING

- Øvelse: Tjek ud **20 min.**

● Anbefalet ○ Valgfri