

OPSAMLING OG INTRO TIL MODULET

ØVELSE: Tjek ind

Anbefalet

Formål

At deltagerne får samlet op på forrige modul og eventuelt hjemmeopgaven. Samtidig skal øvelsen være med til at forberede deltagerne på det nye moduls temaer og understøtte den røde tråd i forløbet.

Om øvelsen

I temaerne "Vaner og motivation" og "Mine omgivelser" på modul 3 fik deltagerne indblik i deres vaner og netværk, og disses indvirkning på livet med kronisk sygdom. Underviseren opsummerer deltagerens svar fra modul 3, og der spørges ind til deltagerens tanker og refleksioner siden sidst. Her kan deltagerne byde ind med refleksionerne fra hjemmeøvelsen (hvis denne er valgt). Opsamlingen leder deltagerens opmærksomhed hen mod dette moduls temaer om "Accept og balance" og "Mål og plan".

Forberedelse

Ingen.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren opsummerer indholdet fra sidste modul.
2. Underviseren spørger deltagerne, hvad der har fyldt siden sidst, og kæder det sammen med svarene fra sidste modul. Underviseren spørger ligeledes ind til deltagerens refleksioner i forhold til hjemmeøvelsen (hvis denne er valgt).

MATERIALER



• Ingen.

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hvis deltagerne har svært ved at byde ind, kan underviseren lægge ud med, hvad der har fyldt for underviseren siden sidst.