

<b>Färdigheter</b>	<b>Kommentarer: Har det fungerat bra/dåligt? Vad har varit svårt? Vad har det varit hjälpsamt att använda färdigheten till?</b>
Kalender	
Att-göra-lista	
A-B-C prioritering	
Dela upp uppgifter i små steg	
Handlingsplan. Problemlösning i 5 steg	
Sorteringssystem för post och viktiga papper	
Anpassa uppgifter efter uppmärksamhetsspann	
Skriv ner störande tankar	
Minska distraktion från omgivningen	
Bestämda platser för viktiga föremål	
Fokuspåminnelser (larm/klistermärken)	
Identifiera negativa tankar	
Tankefällor	
Skapa hjälpsamma tankar	
Strategier för att minska uppskjutande	
Sätta upp mål för behandlingen	
Samtal i gruppen	