

## Utvärdera användbarheten av de strategier du lärt dig under kursen

<b>Strategier</b>	<b>Skattning av användbarhet (0-100)</b>	<b>Anteckning om användbarheten och/eller hur du tillämpat strategin</b>
<b>Verktyg för att organisera och planera</b>		
Kalender för att hålla reda på aktiviteter och möten.		
skapa att-göra-lista.		
A-B-C-prioritering.		
Dela upp uppgifter i mindre steg.		
Strategier för att problemlösa: problemlösningstabellen		
Sorterings- och förvaringssystem för post och viktiga papper		
<b>Strategier för att minska distraherbarhet</b>		
<b>Dela upp uppgifter så att de matchar ditt uppmärksamhetsspann, samt ta paus mellan uppgifter.</b>		
tekniken "Skriv ner störande tankar"		
Minska distraktion från omgivningen		
Bestämda platser i hemmet för viktiga föremål.		
Fokuspåminnelser (alarm och färgande prickar), "Gör jag det jag ska?"		
<b>Adaptivt tänkande</b>		
Använd "Registrering av tankar" för att identifiera automatiska tankar.		
Hitta och känna igen tankefällor.		
Formulera Hjälpsamma tankar		

## Utvärdera användbarheten av de strategier du lärt dig under kursen

Uppskjutande		
Utvärdera för- och nackdelar med att skjuta upp		
Använda färdigheten "dela upp i mindre steg"		
Använd färdigheten "hjälp samma tankar" vid uppskjutande		