

Programmets olika moduler

Modul 1 Organisering och planering Session 1-4

- Skriva och använda en "att-göra-lista"
- Att effektivt och konsekvent använda en kalender
- Lära sig system för att organisera och sortera post
- Lära sig olika problemlösningstrategier

Modul 2 Hantera distraherbarhet Session 5-6

- Mäta hur länge du kan koncentrera dig
- Använda timer och påminnelser för att minska distraherbarhet

Modul 3 Hantera negativa tankar Session 7-8

- Lära sig tänka på problem och stressmoment på ett hanterbart/anpassningsbart sätt
- Att på ett positivt sätt vägleda sig själv
- Lära sig identifiera och hitta motargument till negativa tankar
- Lära sig se rationellt på situationer och därmed göra rationella val till bästa lösning

Modul 4 Tillämpning av färdigheter vid uppskjutande Session 9

- Hur färdigheter kan användas vid uppskjutandeproblematik

Avslut Session 10

- Utvärdering
- Plan för att fortsätta träna på egen hand (Uppföljning efter 3 månader)