

9 Aktivitetsplanlægning

Hver aften planlægges den følgende dags aktiviteter.

Vælg overkommelige og gerne lystgivende aktiviteter: Hvad har tidligere interesseret dig?

Hvis en aktivitet forekommer for overvældende, benyttes graduering: Del aktiviteten op i overskuelige delmål, og aftal med kontaktpersonen, hvilken støtte du har brug for undervejs.

Der afsættes et afgrænset tidsrum til hver aktivitet. Når tiden er gået, afbrydes aktiviteten, uanset hvor langt du er nået. Planlæg eventuelt, hvad du giver dig til i pausen mellem to aktiviteter.

Hver aften evalueres dagen: Hvad er det bedste, der er sket i løbet af dagen?

Mestrings- og lystgraduering kan også anvendes.

Klokken	Aktivitet	Aftalt støtte

Evaluering af dagen
