

MODUL 4

Lev livet med kronisk sygdom

Modulet er fjerde og sidste modul i rækken af moduler målrettet kronisk sygdom.

Modulet rummer de to temaer: "Accept og balance" og "Mål og plan" som har fokus på at acceptere at leve med kronisk sygdom og på, hvordan deltagerne kan arbejde videre med at finde balance i livet med kronisk sygdom.

LÆRINGSMÅL

- Deltagerne har fået indsigt i, hvordan de kan arbejde med accept af livet med kronisk sygdom.
- Deltagerne kan anvende værktøjer, der støtter dem i at opfylde personlige målsætninger.

OVERBLIK MODUL 4

🕒 Varighed ca. (uden pause)

OPSAMLING OG INTRO TIL MODULET

- Øvelse: Tjek ind **20 min.**

TEMA 1: Accept og balance

- Oplæg: Accept af livet med kronisk sygdom **20 min.**
- Øvelse: Accept **15 min.**
- Case: Balance i hverdagen med kronisk sygdom **20 min.**

TEMA 2: Mål og plan

- Oplæg: Opsamling modul 1-4 **30 min.**
- Øvelse: Har I flyttet jer? **20 min.**
- Øvelse: SMART-modellen **30 min.**
- Oplæg: Kommunale tilbud **30 min.**
- Øvelse: Hvad nu? **20 min.**

OPSAMLING

- Øvelse: Tjek ud **20 min.**

● Anbefalet ○ Valgfri