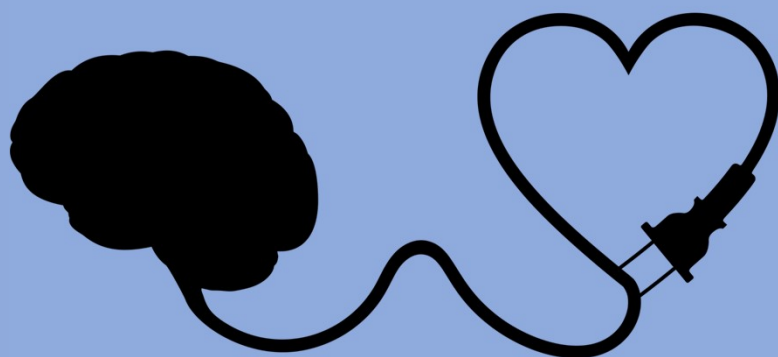


# Energistyring

Balance imellem aktiviteter og hvile



Online kursus for  
Aftenskolen Pas På Hovedet  
Oktober til december 2022

8. kursusgang: Evaluering og  
fastholdelse af strategier

Ved audiologopæd og PCS-underviser Lea Provstgaard Larsen

# 8. kursusgang

## Dagsorden

- Siden sidst
- Hvad har kurset indeholdt?
- Hvad har I fået ud af kurset?
- Fastholdelse af strategier
- Mange tak for denne gang

# Siden sidst

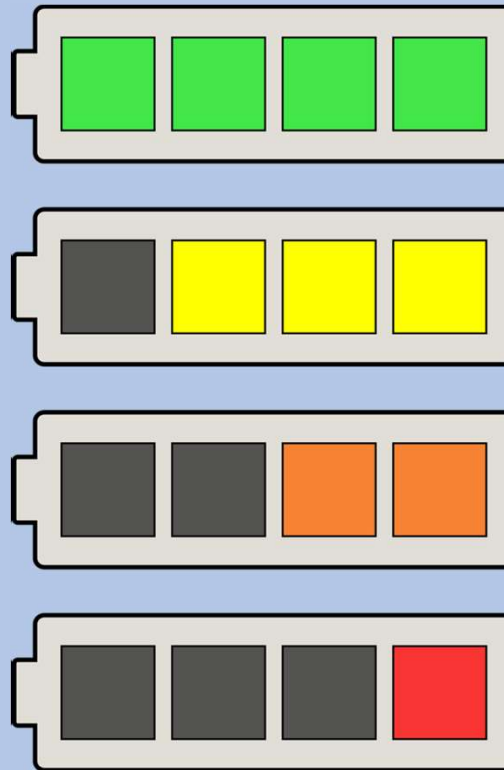
- **Hvad har I gjort, der har været godt for jer?**
- **Har der været nogle udfordringer, vi skal tale om?**
- **Juleplaner...**



# Hvad har kurset indeholdt?

- **Hjernebatteriet**
- **PUST**
- **Lyssignalet**
- **Ugeskema**
- **Tolerancevinduet**
- **Energisandwich**
- **Sæt dig selv i opladeren**
- **Pauser og grønne aktiviteter**
- **Strategier til vaneændring**
- **Erfaringsudveksling**

# Hjernebatteriet



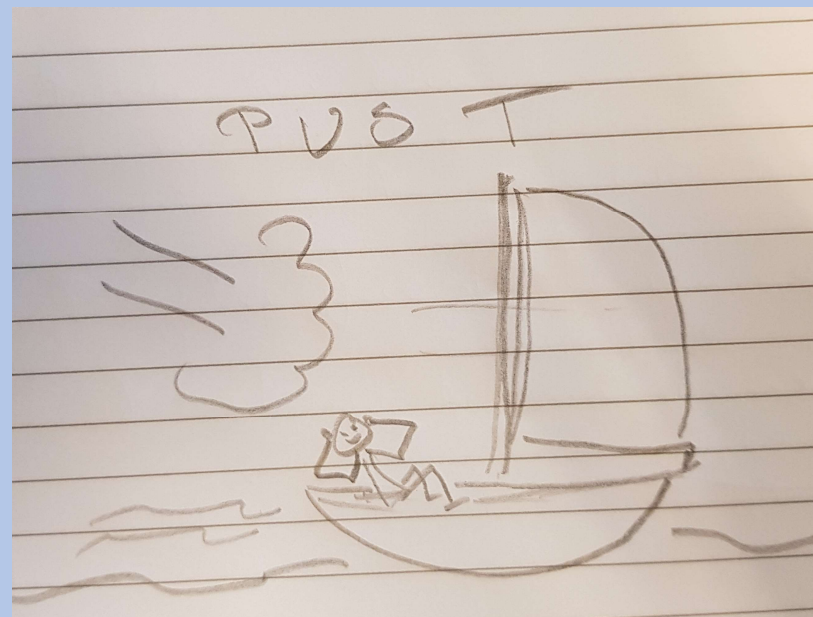
# Balance i hverdagen med PUST

**P**auser

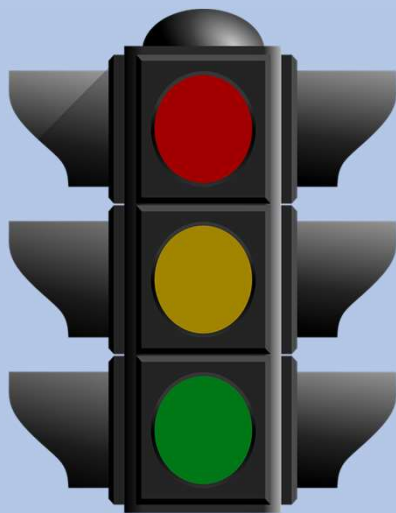
**U**dfordringer

**S**elvomsorg

**T**ilpasning



# Lyssignalet og ugeskema



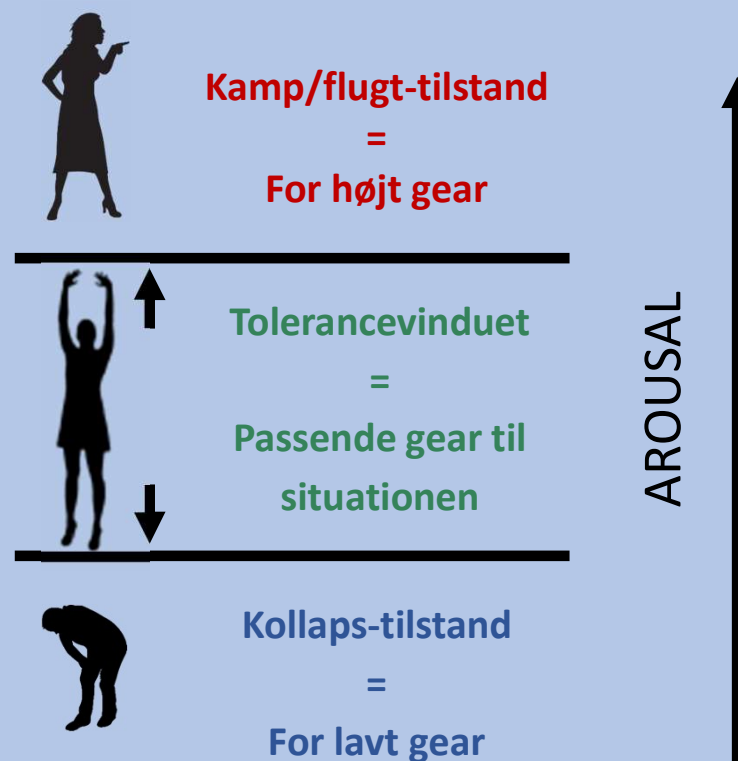
## UGESKEMA TIL ANALYSE MED LYSSIGNALET

Dette ugeskema kan bruges til at analysere dit energiforbrug, inklusiv hvordan dette påvirker dine symptomer samlet set (ubehag). Du kan hver dag i ugen notere, hvad du har lavet. Skriv hver aktivitet ind og giv den en farve alt efter, hvordan den påvirkede dig.

**Rød** = energikrævende. **Gul** = energineutral. **Grøn** = energigivende. Registrer også, hvordan din nattesøvn har været med et ord eller en smiley.

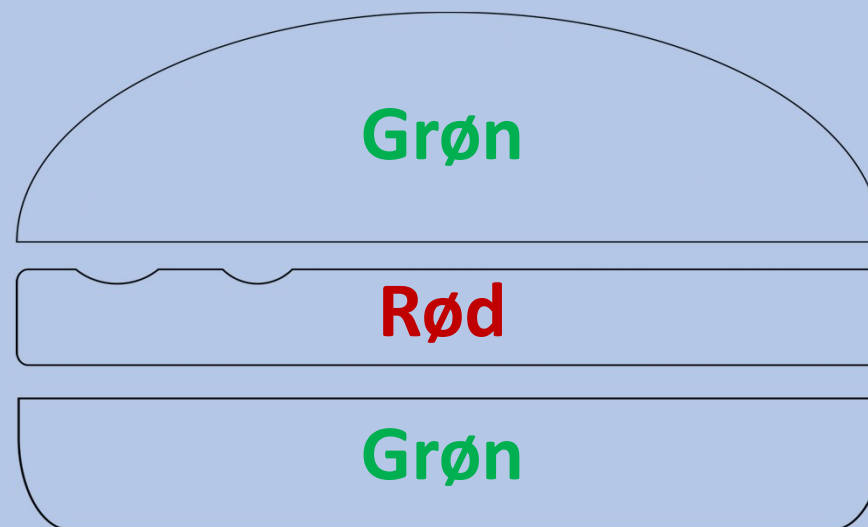
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Ubehag:							
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Ubehag:							
Nattesøvn:							

# Tolerancevinduet

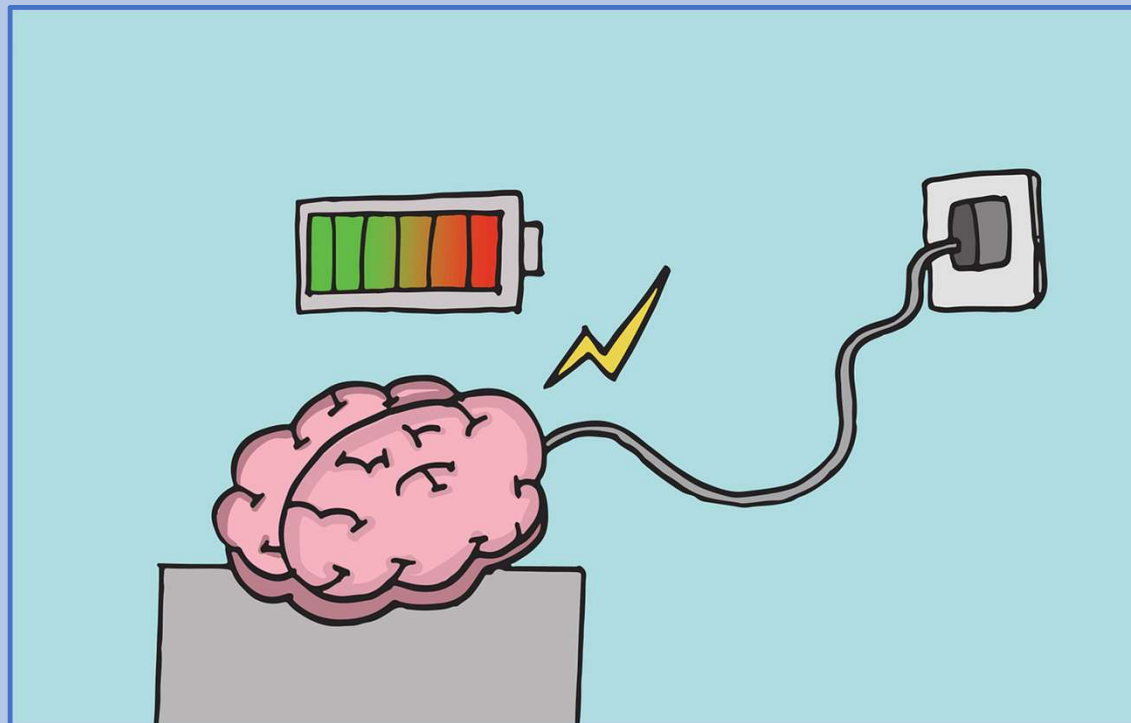




# Energisandwich

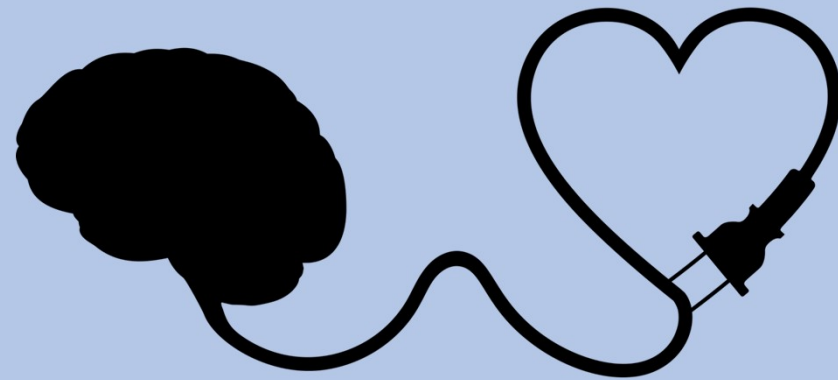


# Sæt dig selv i opladeren



# Pauser og grønne aktiviteter?

- **Vejrtrækningsøvelser**
- **Mindfulness**
- **Kom ud i naturen**
- **En kop te**
- **Skære lidt frugt eller grønt**
- **Bevægelse**
- **Fysisk beroligelse**
- **Glæde og gode tanker**
- **Andet?**



# Strategier til vaneændring

- **Huskedler der skifter plads, design og farve hver uge**
- **Faste påmindelser på telefonen**
- **Afkrydsningskema**
- **Sig det højt og forpligt dig overfor nogen**
- **Faste statusmøder med dig selv eller en ven/pårørende**

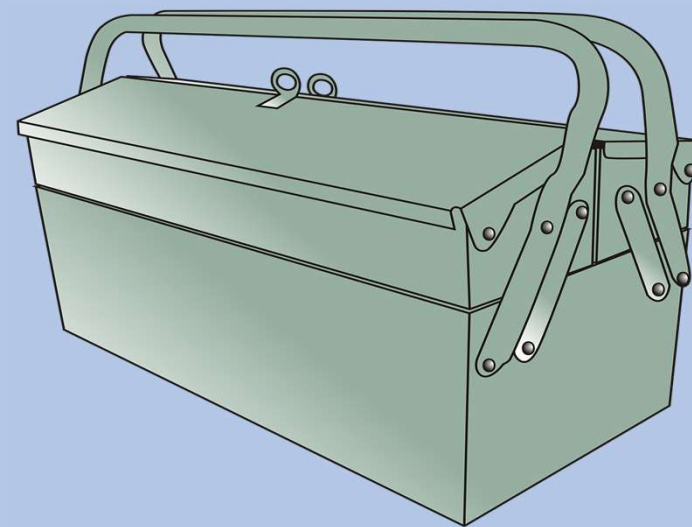


# Erfaringsudveksling



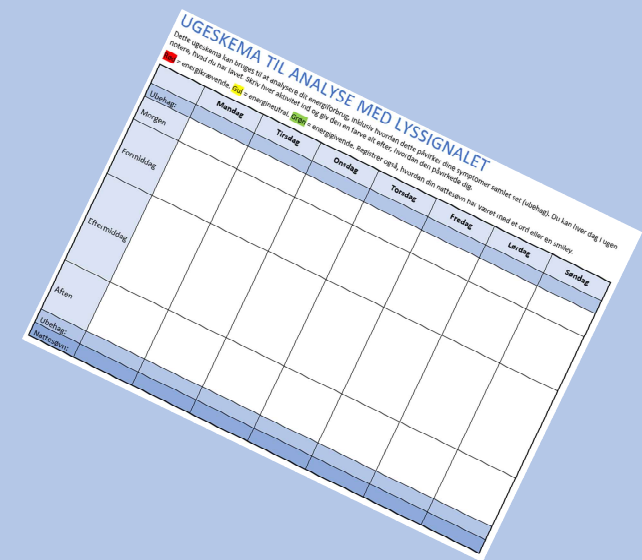
# Hvad har I fået ud af kurset?

- **Hvad har du fået ud af kurset?**
- **Hvad har du puttet i din værktøjskasse?**

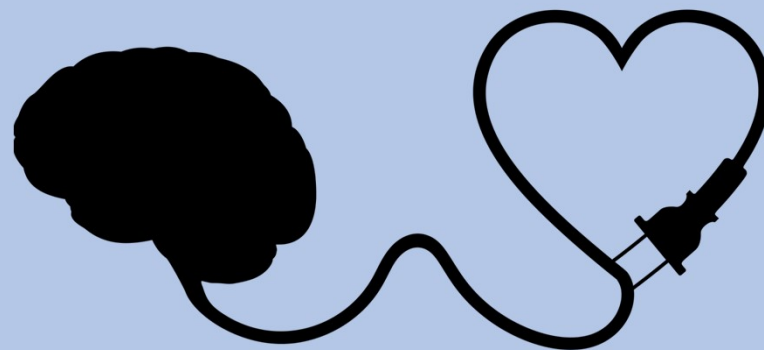


# Fastholdelse af strategier

- Hvordan vil du fastholde dine strategier?



Tak for denne gang!



**I er velkomne til at besøge min hjemmeside [hjerneliv.dk](http://hjerneliv.dk) eller kontakte mig, hvis I er interesserede i individuel vejledning.**

**Tlf: 29272778**

**E-mail: [hjerneliv@gmail.com](mailto:hjerneliv@gmail.com)**

**Kh Lea**