

Tillämpad Avslappning - Agenda session 1-6

Agenda session 1 (ca 30 minuter)

- Rational för metoden Tillämpad Avslappning
- Genomför guidad övning för Steg 1
- Reflektioner och frågor: Lättare, svårare att få kontakt med några muskler och att aktivera spänning eller avslappning? Något obehag i tanke, känsla, kropp?
- Hemuppgift - Dagliga övningar och Registreringsbladet.
 - Planering för var och när övandet ska göras, förekom eventuella hinder.
- (Tilläggsuppgift med Spänningsdagboken och rational för denna.)

Agenda session 2 - 5

- Hemuppgiften - Hur har det gått, frågor och reflektioner. Utgå ifrån Registreringsbladet och diskutera:
- Eventuella svårigheter med att få tid till övning och behov av ny planering av övningstillfällena?
- Eventuella negativa upplevelser av övningarna: tanke, känsla, kropp?
- Lättare, svårare att få kontakt med några muskler och att tillämpa avslappning?
- (Genomgång av Spänningsdagboken)
- Genomför guidad övning nästa Steg 2-5
 - Uppföljning, frågor och reflektioner.
- Hemuppgift, veckans övande, aktuellt Registreringsblad.

Agenda session 6

- Hemuppgiften - Hur har det gått, frågor och reflektioner. Utgå ifrån Registreringsbladet och diskutera:
- Eventuella svårigheter med att få tid till övning och behov av ny planering av övningstillfällena?
- Eventuella negativa upplevelser av övningarna: tanke, känsla, kropp?
- Lättare, svårare att få kontakt med några muskler och att tillämpa avslappning?
- (Genomgång av Spänningsdagboken)
- Vidmakthållandeplan.