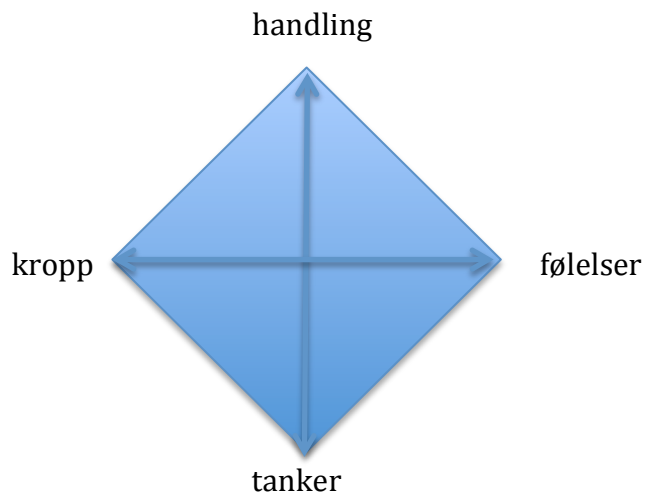


Hjemmeoppgave 1: Diamanten

Finn to eksempler i hverdagen din i kommende uke som er forbundet med utmattelse. Benytt Diamanten som et sorteringsverktøy for hvilke faktorer som er involvert i hver av de to situasjonene. Skriv ned stikkord på de fire elementene i Diamanten, samt ytre forhold i situasjonen som bidro til utmattelse, for eksempel hva eventuelle andre i situasjonen gjorde.

Omgivelsene



Situasjon 1:

.....

Kroppsreaksjoner:

.....

Følelser:

.....

Tanker:

.....

.....

Handlinger:
.....

Situasjon 2.....
.....

Kroppsreaksjoner:
.....

Følelser:
.....

Tanker:
.....
.....

Handlinger:
.....