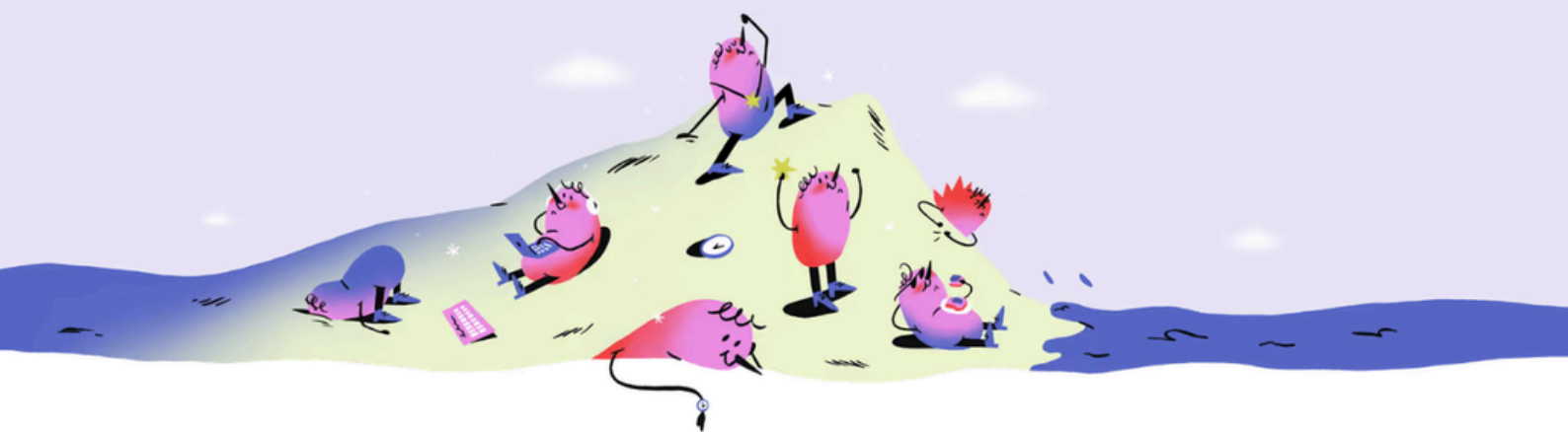




NORGE

* MESTRINGSBANKEN *

Mestringsbanken inneholder ulike mestringsstrategier og -teknikker som kan gi deg mer mestring i hverdagen. Her kan du hente ut det som passer for deg, når du skulle trenge det.



Struktur og hverdag

Hvordan skape oversikt og struktur i hverdagen. Verktøyene kan støtte deg med blant annet planlegging, organisering, tidsstyring og det å komme i gang og gjennomføre oppgaver.



Følelser og impulser

Hvordan forstå og regulere følelser, håndtere stress og impulser og skape bedre samspill med andre.



Arbeid og studier

Hvordan skape oversikt, holde fokus og gjennomføre oppgaver på jobb eller i studier. Du finner også strategier for tidsfrister, samarbeid og tilrettelegging.



Ferie og fritid

Hvordan håndtere dager med mindre struktur, som helger, ferier og fridager. Målet er å finne en god balanse mellom fleksibilitet, forutsigbarhet, aktivitet og hvile.

Les mer

