

Verdikort

Shawna L. Ehlers,
Professor of Psychology
Mayo Clinic
Minnesota, USA

Translating Evidence to
Implementation. The example of
Cancer Stress Management.
Juni 2018

Kortene er oversatt til norsk av:

Pernille Varre, kreftsykepleier, MNSc

Linn Viktil, psykolog

Kjersti Stokke, fagutviklingsykepleier, MNSc



Kurs med kognitive teknikker, avspenningsteknikker , ulike undervisning og identifisering av egne verdier - over 5 ganger

Verdikortene:

- utarbeidet på bakgrunn av klinisk erfaring
- evaluert som det mest nyttige på kurset



1. Start med å sortere kortene i 3 grupper så raskt som mulig:
 - “Veldig viktig for meg”
 - “Viktig for meg”
 - “Mindre viktig for meg”
2. Deretter tar du bare kortene fra gruppen “veldig viktig for meg” og gjør det samme som under punkt 1 til du har igjen **6 verdikort** som er viktigst for deg
3. Og så **prioriterer** du disse 6 kortene

<p>W.R. Miller, J. C'de Baca, D.B. Matthews, Wilbourne, University of New Mexico, 2001</p>	<p>VIKTIG FOR MEG</p>
<p>VELDIG VIKTIG FOR MEG</p>	<p>MINDRE VIKTIG FOR MEG</p>
<p>AKSEPT Å bli akseptert for den jeg er</p> <p>1</p>	<p>NØYAKTIG Å være nøyaktig i mine meninger og holdninger</p> <p>2</p>
<p>PRESTASJONER Å oppnå gode resultater</p> <p>3</p>	<p>EVENTYR Å oppleve nye og spennende erfaringer</p> <p>4</p>