

# Att hantera stress och främja hållbarhet

ÖPPEN  
KURS



"Ärligt talat..."

Vi lever i en allt mer intensiv värld, med mycket stimuli, krav på prestation och ett högt tempo. Det kan vara svårt att värja sig och stanna upp och reflektera om det som är viktigt på riktigt.

Att hantera stress och främja hållbarhet, är en kurs baserad på senaste forskningen kring stress och välmående. Du får lära konkreta och evidensbaserade verktyg för att hantera livets stress och att leva ditt liv i mer samklang med dina värderingar.



## KURSENS MÅL

Att deltagarna efter kursen har kunskap, insikter och effektiva verktyg för återhämtning och avslappning. Har bättre kontakt med sitt inre och kunskap om hur man reagerar vid oro och stress.

## MÅLGRUPP

För dig som vill vidareutveckla dig själv, som upplever stress i ditt arbetsliv och vill få ett mer hållbart liv.

## AKTIVT DELTAGANDE

Mellan varje tillfälle övar du hemma på de uppgifter som vi går igenom. Vid varje ny träff pratar vi om dina erfarenheter kring övningarna.

## UPPLÄGG

Aktiviteten genomförs under 5 halvdagar med hemuppgifter mellan tillfällena.

## INNEHÅLL

Kursen innehåller både teori och praktiska övningar. Tillsammans med andra jobbar du med livsfrågor inom alla delar av livet och får lära dig verktyg för att skapa ett liv i bättre balans.

Vi träffas under 5 halvdagar där du kommer att få kunskap och effektiva verktyg inom stresshantering. Det är en upplevelsebaserad kurs, som handlar om din utveckling och välmående.

## Följande frågor kommer vi att arbeta kring

- Vad är stress och vad händer i kroppen och hjärnan vid stress
- Vikten av återhämtning
- Verktyg för att hantera stress, oro och negativa tankar
- Hur kan vi förhålla oss till den stress som är ofrånkomlig i våra dagliga liv
- Vad bör vi acceptera och vad kan vi förändra
- Träning i medveten närvaro/mindfulness
- Vad tycker jag är viktigt och vad ska mitt liv stå för
- Att identifiera vad jag som deltagare vill ska finnas med i mitt liv inom livets olika områden

## Evidensbaserat format

Kursen baseras på en form av KBT, kallad Acceptance and Commitment Therapy. Forskning från både Sverige, England och Australien visar att detta är en effektiv metod för att minska bland annat stress, ångest och nedstämdhet, öka livskvalitet och välmående och öka arbetsengagemang för både vuxna och ungdomar.



## KURSLEDARE: Annika Thimberg,

- Hälsocoach med examen i Folkhälsovetenskap
- Mindfulnessinstruktör
- Utbildad i ACT (Acceptance and Commitment Therapy)
- Stresshantering
- Diplomerad Professionell Coach enligt ICF

## KOSTNAD

En investering på 12 000 kr /person exkl moms för hela programmet.