

ATT HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA

Lev livet fullt ut

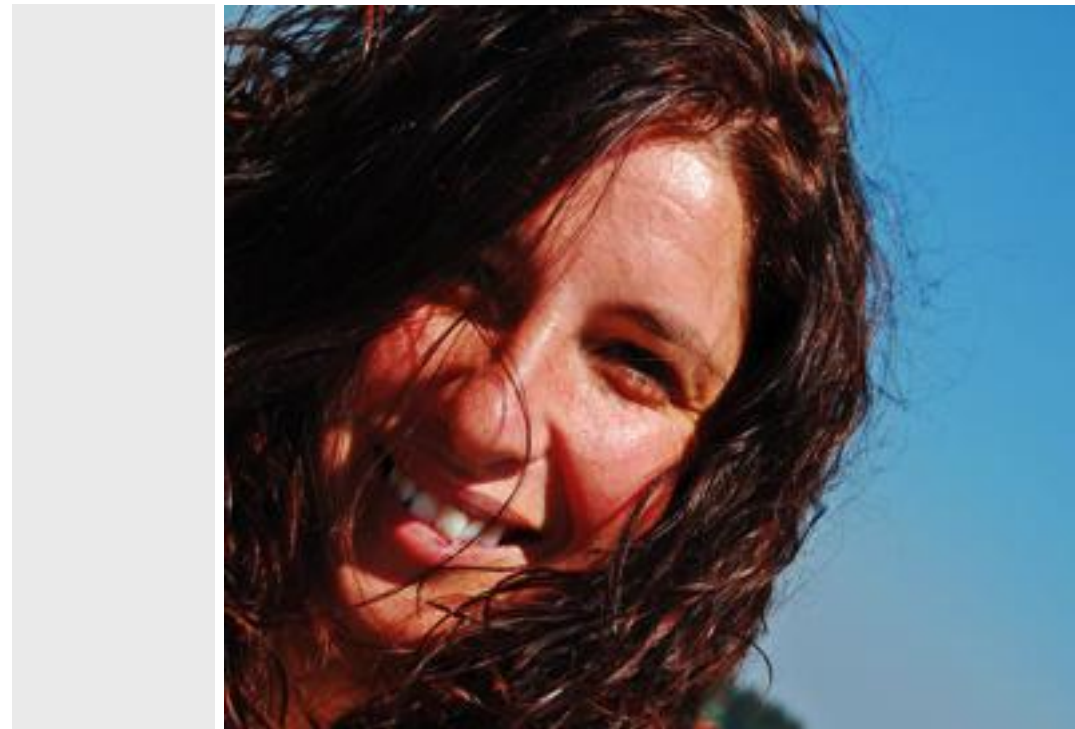
Kursen ges vid fyra tillfällen, varje kurstillfälle är tre timmar (totalt 12 timmar).
Träffarna är oftast varannan vecka. Gruppens storlek är begränsad till max 15 personer. Innehållet är en blandning av teori och upplevelsebaserade moment.

Kursen baseras på kunskap från forskning inom den psykologiska inriktningen "Acceptance and Commitment Therapy".

Följande frågor kommer vi att arbeta kring:

- ✓ Hur kan vi förhålla oss till den stress som är ofrånkomlig i vårt dagliga liv?
- ✓ Vad bör vi acceptera och vad kan vi förändra?
- ✓ Vad är stress och vad händer i kroppen när vi är stressade?
- ✓ Hur kan vi förhindra depression eller utmattningsdepression?
- ✓ Vad tycker jag är viktigt och vad ska mitt liv stå för?
- ✓ Att identifiera vad jag som kursdeltagare vill ska finnas med i mitt liv inom livets olika områden.

Vi lär oss även undersöka strategier och möjligheter för att konkret börja ta steg i riktning mot det liv vi vill leva.



"ACT – Att hantera stress och främja hälsa" ger dig som deltagare förhållningssätt att hantera den stress som är ofrånkomlig när vi lever vårt dagliga liv.

Forskning från både Sverige och England visar att detta är en effektiv metod för att minska stress för vuxna och ungdomar.

Vad säger forskningen?

Denna modell är en svensk omarbetning av "ACT at work" som fått goda resultat efter forskning i England och Sverige. De som genomgått kursen har sänkt arbetsrelaterad stress och ökat sin generella psykiska hälsa. (Bond & Bunce 2000; Bond & Bunce 2003).

Vad kostar det?

4 500 kr/deltagare eller offert.

Kurstillfällena:

4 x 3 tim varannan vecka

Kursplats:

Laxön eller enligt era önskemål

Anmälan:

Till Bättre Ledare AB
tel. 026-726 03
info@battreledare.se

Kursledare:

Lisbeth Pedersen
Beteendevetare,
Mindfulness instruktör,
ACT instruktör, cert. Coach,
NLP Master Practitioner



www.battreledare.se