

Har du tidigare varit drabbad av utmattningssyndrom och är du orolig att det ska hända igen? eller upplever du dig ofta stressed på jobbet och/eller privat? Så har du nu, som listad på Hälsocentralen, möjlighet att delta i

Kurstillfälle

Att hantera stress och främja hälsa

”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.

Kursen ges vid sex tillfällen, varje kurstillfälle är två timmar (totalt 12 timmar).
Träffarna är oftast varannan vecka. Gruppens storlek är begränsad till max 8 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.

Vad kostar det?

100,- kr per tillfälle

Kurstillfällen:

Fredag 2017-11-10, kl. 14.30-16.30
Fredag 2017-11-24, kl. 14.30-16.30
Fredag 2017-12-08, kl. 14.30-16.30
Fredag 2018-01-12, kl. 14.30-16.30
Fredag 2018-01-26, kl. 14.30-16.30
Fredag 2018-02-09, kl. 14.30-16.30

Kursplats:

Hälsocentralen i Tibro
Centrumgatan 31, 543 30, Tibro
Ankomstregistrering i receptionen.

Anmälan:

Snarast, men senast Torsdag 2017-11-02,

pr mail: camilla@hchjo.se

Skriv gärna en kort motivering till att vilja delta.
(Ta gärna en kopia här av affischen om du vill anmäla dig - eller ta ett kort av den med mobilen)

Kursledare:

Psykolog Camilla Bärnholdt

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