



Stresshanteringsprogram med KBT-inriktning

Bakgrund

Att hålla sitt stresssystem i god balans är en utmaning för den moderna människan. Stressreaktionen är nödvändig för vårt välbefinnande i väl avvägd dos, medan brist på återhämtning orsakar symtom och skador. När symtomen blivit så omfattande att det är svårt att fungera normalt och innebär lidande krävs konkret förändringsarbete, motivation och inspiration. Stresshantering handlar i hög grad om att förstå sin kropps behov och signaler, att veta *hur* man kan hantera stressreaktionen och att vårda sin stressbalans – ett livslångt behov.

Förväntat resultat

Deltagaren ska efter kursen

- ha fördjupade kunskaper om stresssystemet och vikten av balans mellan uppvarvning och återhämtning
- förstå samband kring tanke-känsla-beteende-fysiologi
- kunna aktivera sitt återhämtningssystem genom evidensbaserade strategier och tekniker
- genom systematisk träning ha uppnått etablering av beteendeförändringar och nya vanor utifrån sin egen målsättning
- uppleva en skillnad före och efter kursen
- vara *inspirerad* att fortsätta hålla sig frisk, glad och i balans

Vill du veta mer?

08-619 94 00

lena.dur@st-erikshalsan.se

info@st-erikshalsan.se

www.st-erikshalsan.se

Hur går det till?

Kursens omfattning är 8 träffar x 2 ½ timme samt ett uppföljningstillfälle. Huvudsakligt innehåll är konkret, systematiskt och engagerande förändringsarbete utifrån deltagarens egna förutsättningar och mål. Andningsövningar och mindfulnessövningar ingår vid varje träff. Varje deltagares resultat följs upp med hjälp av olika formulär och tester. Upplägget är vetenskapligt utvärderat och har god evidens. Deltagares chefer inbjudes till ett chefsseminarium som ingår i kurspriset.

Nästa kurs börjar 23 februari. Därefter: 1 mars, 8 mars, 15 mars, 22 mars, 29 mars, 12 april, 19 april.

Tid: Torsdagar, kl 9–11.30

Plats: S:t Erikshälsans lokaler, Klarabergsviadukten 90, uppg D

Pris: 13900 kr exkl moms. Kursboken "Hantera din stress" av G Grossi ingår
Anmälan görs via "Uppdragsbeställning" på S:t Erikshälsans hemsida eller via annan kontakt.

Kursledare: KBT-psykolog Lena Dur Högnelid



Vill du veta mer?

08-619 94 00

lena.dur@st-erikshalsan.se

info@st-erikshalsan.se

www.st-erikshalsan.se