



Hur du håller i längden

Stresshanteringskurs för att värna återhämtning och hantera krav

STRESSHANTERINGSKURSEN ger förståelse för vad som bidragit till stressproblematik, samt verktyg för att skapa mer hållbara livsmönster. Syftet är att uppnå konkreta beteendeförändringar i riktning mot ett hållbart arbetsliv och en långsiktig hälsa.

Kursen vänder sig både till personer som vill arbeta förebyggande och till de som närmar sig gränsen för vad de orkar med, eller är sjukskrivna p.g.a. stressrelaterade besvär.

Innehåll: Programmet bygger på välbeprövade metoder och klinisk forskning vid stressproblematik och baseras på kognitiv beteendeterapi (KBT) och vikten av fysisk aktivitet och avspänning. Teori och praktik blandas utifrån olika teman som gränssättning, oroshantering och perfektionism. Fysisk aktivitet och återhämtning är en viktig del av stresshantering och du får prova olika träningsformer och upprätta en SMART-plan

för att bygga upp dina träningsrutiner. Vid varje tillfälle ingår någon form av avslappningsövning.

Format: Varje kurstillfälle innehåller information, diskussion och övningar. För att detta ska ge konkret utdelning i vardag och livskvalitet får deltagarna också träna på konkreta uppgifter mellan träffarna. Gruppen träffas digitalt eller utomhus två gånger i veckan under åtta veckor. Ett tillfälle på 2 timmar och ett tillfälle på 1 timma. Kursen sker i grupp om 5–10 personer. Kursledare är beteendevetare/psykolog och fysioterapeut.

Intresseanmälan/frågor: Kontakta Länshälsan 018-67 76 00 eller mejla till info@lanshalsan.se