



# 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 baseras på kognitiv beteendeterapi (KBT) och bygger på välbeprövade metoder och klinisk forskning vid stressproblematik. Kursens fokus är på stresshanteringsens centrala faktorer. Det innebär teori och praktiskt arbete med bl.a.

gränssättning, oroshantering, perfektionism och återhämtning.

**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 en gång i veckan under åtta veckor. Varje tillfälle är 2h och 30 minuter. Kursen sker i grupp om 5–10 personer. Kursledare är beteendevetare/psykolog.

**Intresseanmälan/frågor:** Kontakta Länshälsan 018-67 76 00 eller mejla till [info@lanshalsan.se](mailto:info@lanshalsan.se)