



Oj, vad vi håller på. Tar på oss för mycket, lägger all omsorg på andra och glömmet oss själva. Vill vara galet duktiga utan att någon ställt så höga krav. Mer än full koll och svårt att släppa taget.

Hålla hela livet

KURS I STRESSHANTERING - FÖREBYGGANDE FRISKVÅRD

I den här kursen ges tillfälle att tillsammans med andra reflektera och få verktyg för personlig utveckling och arbetshälsa. Kursen innehåller teoriavsnitt, övningar och samtal där vi delar erfarenheter och tankar. Mellan varje tillfälle får du uppgifter som kan leda dig vidare.

Tillsammans kommer vi utforska konsten att hantera de påfrestningar och förändringar som arbete och liv ju innehåller. Vi ökar medvetenheten om vad innebär ta hand om oss, se på tankar, känslor och beteenden och hur vi kan handla för att få energi och leva mer hållbart.

Rubriker ur kursinnehållet:

- Återhätningsmetoder och kraftkällor
- Om hjärnan, motivationssystem och tillsammanseffekt
- Öppenhet, acceptera eller förändra?
- Perspektivtagande - tanken och känslans betydelse
- Det värdefulla livet - vad är viktigt för mig?
- Min vänliga röst och den inre själv-kritikern
- Övningar i avspänning och andningsteknik

OMFATTNING OCH UPPLÄGG

Vägledningen består av 5 träffar, 3 tim. per gång med 2–3 veckor mellan varje möte.

Gruppstorlek 5–8 personer. Vi är på arbetsplatsen eller i Samskapas lokal på regementet.



OM LEDAREN: Lena Nyberg arbetar som samtalsterapeut (KBT i metoden Acceptance and Commitment Therapy, ACT). Som processledare/organisationskonsult är hon anlitad i psykosociala arbetsmiljöfrågor och arbetar på uppdrag åt företagshälsovården med bl.a. kartläggning, grupphandledning och samarbetskultur. Lena är yogalärare och förmedlar metoder för medveten närvaro (Mindfulness)

Några röster om kursen:

"Det har varit så meningsfullt att få komma ner i varv, hitta in i sig själv, lära känna gruppen på ett helt nytt plan. Jag har fått så goda tips att ta med mig framåt både privat och i arbetslivet"

"En väldigt "feel good" utbildning som jag kan rekommendera för alla"

"Kursen har hjälpt mig att inse att det är jag som är viktigast i mitt liv"

"Upplägget har varit väldigt bra. Lagom långa pass där det varierats mellan teori och praktik"