

ATT HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA

Lev livet fullt ut

Kurs 14 år upp till 23 år

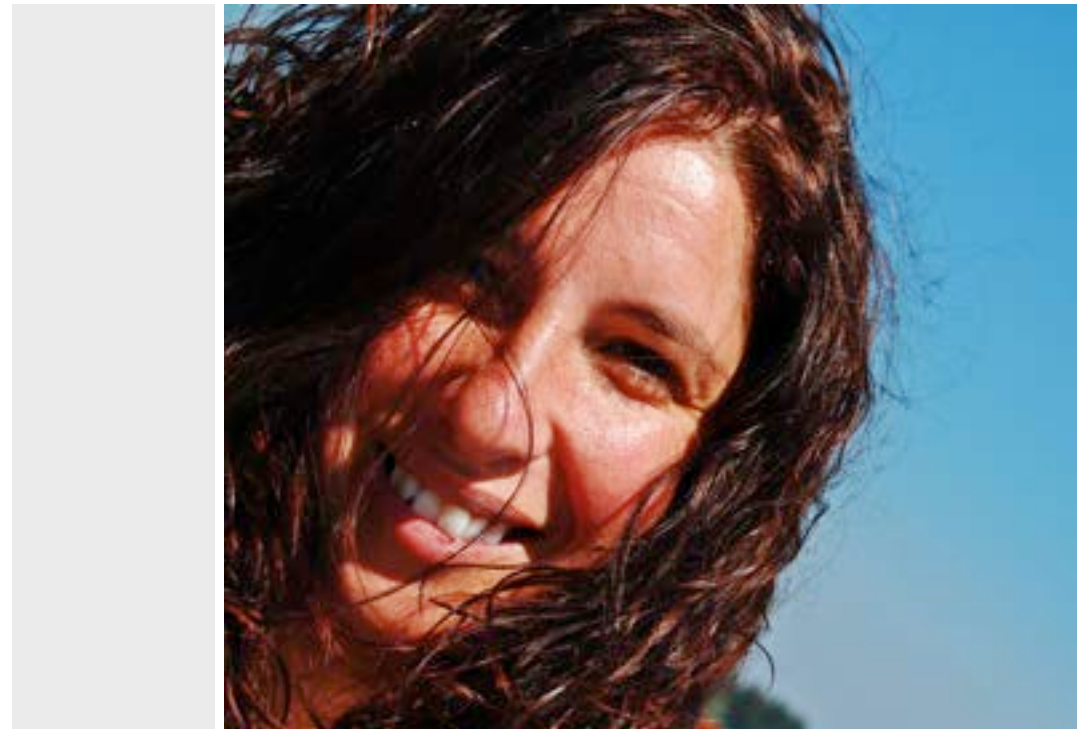
Kursen ges vid fyra tillfällen, varje kurstillfälle är tre timmar (totalt 12 timmar).
Träffarna är varannan vecka. Gruppens storlek är begränsad till max 8 personer.
Innehållet är en blandning av teori och upplevelsebaserade moment.

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.

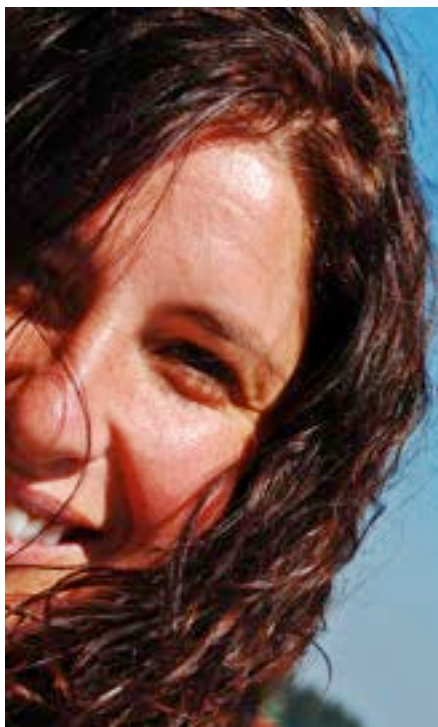


Forskning från både Sverige och England visar att detta är en effektiv metod för att minska stress för vuxna och ungdomar.

"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.

Vad säger forskningen?

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



Vad kostar det?
Att du är med 4 ggr och jobbar mellan varje kurstillfälle

Kurstillfällena o tid
Tisdagar kl 16-19

6 mars
20 mars
3 april
17 april

Lokal: Ungdomsmottagnin gen
Tyra Lundgrens väg 6

Anmälan: maila/ Ring/ smsa/ prata med personalen på UM
0739620833

mariella.gonzalez-bonilla@varmdo.se

Kursledare:
Mariella González Bonilla