



Utbildning

Gruppbaserad stresshantering

Kursen ger dig ökad kunskap om stress, förståelse för vilka faktorer som bidrar till stress och vägledning i att genomföra de förändringar som krävs för att må bättre.

Syfte

- Utveckla strategier för att hantera och förebygga stress
- Tydliggöra livsprioriteringar för att hitta bättre balans i livet
- Få verktyg för att själv kunna påverka tankar, känslor och beteenden
- Lära känna igen signaler på stress

Metod

Evidensbaserade verktyg

Gruppsamtal

Kroppskännedom/avspänning

Hemuppgift mellan varje tillfälle

Kursupplägg

Åtta tillfällen à 3 timmar

Teori och praktik varvas

Antal deltagare 6-8 st

Plats: ClaraHälsan, Regementsgatan 19, Karlstad

Kursledare

Leg psykolog Josefin Elthammar

Leg fysioterapeut Katja Hardick

Pris inkl. fika

10 900kr inkl fika. Priset är exkl. moms.

Läs också om arbetsplatsinriktad rehabiliteringsstöd.

Sagt om kursen:

"Att få kunskap i hur kroppen fungerar på ett vetenskapligt plan, att det kan drabba vem som helst och vilka fallgropar man kan gå i ger ett uppvaknande som många skulle behöva innan det är "för sent"."

"Det är bra att få höra hur andra har det. Man känner sig väldigt ensam och man får inte alltid förståelse och då är det bra att få träffa andra med liknande problem."

"Jag har äntligen börjat tänka på mina egna behov och vem jag är, vilket jag tappat bort under åren."

"Jag har lärt mig sätta gränser, att lyssna mer på mig själv och min kropp, att ta signalerna på allvar så att jag kan varva ner i tid."

Datum & tid

Tisdagar kl 13:00-16:00

17/3, 24/3, 31/3, 7/4, 21/4, 28/4, 5/5 samt uppföljning 23/6

Anmälan

Anmälan till info@clarahalsan.se eller telefon 054-22 17 00



CLARAHÄLSAN