

KBT-inriktad stresshanteringskurs

Stress är i grunden en naturlig reaktion som ger extra kraft och energi till att klara av svåra situationer. För att kroppen och hjärnan ska fungera måste det finnas en balans mellan de krav som man själv eller någon annan ställer, och de resurser man har. Om man under en längre tid lever med höga krav som man inte har möjlighet att möta, kan stressen påverka hälsa, familj och arbete. För att kunna klara av stress behöver man ha tid för återhämtning. Man måste ha möjlighet att vila och sova tillräckligt, och man behöver tid för sig själv och sina egna intressen.



Syfte

Previas KBT inriktade stresshanteringskurs vänder sig till personer som upplever att stressen påverkar dem på ett negativt sätt och som önskar få kunskap, stöd och hjälp i att förändra sin situation. Kursen är praktiskt inriktad och bygger på deltagarnas aktiva medverkan, bl.a i form av hemuppgifter. Genom att kursen vilar på kognitiv beteendeterapeutisk (KBT) grund så är den "här och nu" fokuserad.

Vi vill genom kursen ge deltagarna

- Ökad kunskap om stress
- Förståelse för vilka faktorer som bidrar till den egna stressen
- Vägledning till att göra de förändringar som krävs för att må bättre

Målgrupp

Medarbetare som är sjukskrivna för stressrelaterade besvär eller personer som är i riskzonen för att bli sjukskrivna

Information

För information om kursens innehåll kontakta Sol-Britt Bengtsson, tel 046-161214 eller sol-britt.bengtsson@previa.se

Kursstart
Måndagen den 22 mars,
kl 13-15

Upplägg

Gruppen träffas vid totalt åtta tillfällen under ca 3 månader, samt ett uppföljnings möte efter sommaren. Varje träff är på två timmar. Hemuppgifter förekommer kontinuerligt. Resultat följs upp både individuellt och på gruppnivå.

Ur innehållet:

- Kartläggning av stressbeteende.
- Stressens fysiologi
- Oroshantering
- Hantera negativa tankar
- Sömninformation
- Avslappningstekniker

Konsulter

Kursledare är Sol-Britt Bengtsson, Beteendevetare och Steg 1 i KBT. Medverkar gör även andra specialister.

Anmälan

Senast 10 dagar före kursstart till Tina Vass på tel 046-161223 eller tina.vass@previa.se