

Stresshanteringskurs

En kurs för dig som ofta upplever ohälsosam stress i vardagen. Kursen omfattar sju tillfällen, sex veckor i rad och ett uppföljningstillfälle efter sex månader. Varje kurstillfälle är två timmar (totalt 14 timmar). Innehållet är en blandning av teori och upplevelsebaserade övningar.

SYFTE

- Att du ska få fungerande strategier att hantera stress symtom, oro och negativa tankar
- Att ta steg i riktningen mot det liv du vill leva både privat och på jobbet
- Att du ges möjlighet att träna medveten närvaro
- Att få ökade kunskaper om stress

KURSEN BYGGER PÅ

Acceptance Commitment Therapy (ACT) har sin grund i kognitiv beteende terapi och är en metod att behandla stressutlöst problematik. Mindfulness är en metod att träna medveten närvaro i vardagen. Båda metoderna har god evidens för att behandla stressrelaterad ohälsa.

PLATS

Dalarnas Företagshälsa, Målaregatan 1, Borlänge.

KURSSTART

3/9 - 2019. Kursen hålls på tisdagar mellan kl. 14.15 – 16.15 samt ett uppföljningstillfälle efter sex månader.

PRIS

8 900 kr exkl. moms. Hälften av kostnaden går att få ersättning för från Försäkringskassan genom arbetsplatsinriktat rehabiliteringsstöd.
(sju tillfällen – totalt cirka 14 timmar inklusive ett uppföljningstillfälle)
Minst 6 deltagare för kursstart.

ANMÄLAN

info@dalafh.se (för direktlänk till anmälan se slutet av dokumentet) Anmälan är bindande. Ange namn, email, företag, telefon, fakturaadress.

VILL DU VETA MER?

Kontakta: Anna Brändström, 0243-58 33 37 alternativt anna.brandstrom@dalafh.se

Välkomna!



dalarnas
företagshälsa