

# 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

2/4 - 2019. Kursen hålls på tisdagar mellan kl. 14.15 – 16.15 samt ett uppföljningstillfälle efter sex månader.

## PRIS

8 900 kr exkl. moms (sju tillfällen – totalt cirka 14 timmar inklusive ett uppföljningstillfälle)  
Minst 6 deltagare för kursstart.

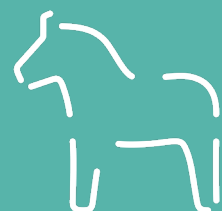
## ANMÄLAN

info@dalafh.se. 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