

Stresshanteringskurs

Välkommen att delta i stresshanteringskurs med syfte att ge kunskap kring stress, möjlighet att reflektera över Din livssituation och mående samt verktyg i form av andningsövningar och avslappning med hjälp av Mediyoga. Varje kurstillfälle kommer att innehålla Mediyoga, dialogföreläsningar och gemensam reflektion kring följande teman samt hemuppgifter:

- Vad är stress?
- Stress, smärta och psykisk ohälsa
- Sömn och återhämtning
- Relationer och att sätta gränser
- Glädje och fysisk aktivitet
- Vad är viktigt för mig och hur finner jag balans i mitt liv?

MÅLSÄTTNING

Att deltagarna stärker sin arbetsförmåga, främjar sin hälsa samt förbättrar livskvalitén.

DELTAGARE

Kursen innehåller tidiga insatser samt återfallsprevention för anställda som har upprepad korttidsfrånvaro, nuvarande eller tidigare stressrelaterade besvär.

OMFATTNING

Kursen omfattar sju tillfällen, sex träffar i följd och ett uppföljningstillfälle efter 3 månader. Utvärdering sker via skattningsskala och enkät. Muntlig återkoppling till chef, efter tillfälle 6.

GRUPPSTORLEK

Gruppen kommer att bestå av 6-8 deltagare, i gruppen råder tystnadsplikt.

KURSSTART

Måndag den 4/3 2019 kl. 8.15-10.15. Kursen hålls sedan de fem följande måndagarna kl 8.15-10.15.

PLATS

Dalarnas Företagshälsa, Morgatan 8, Hedemora.

KOSTNAD

8900:- per deltagare för sju tillfällen. Kaffe, the och smörgås ingår vid varje tillfälle.

ANMÄLAN

Anmälan tas emot via e-post: kristina.dahlberg@dalafh.se eller lina.blomgren@dalafh.se
Ange namn, email, företag, telefon, fakturaadress samt namn, mailadress och telefonnummer till chef. Anmälan är bindande.

Varmt välkommen med din anmälan hälsar

Kristina Dahlberg, leg. fysioterapeut/ergonom & Mediyoga instruktör

Lina Blomgren, leg. psykolog