

# Mindre stress - mera liv

## **Utbildning i stresshantering**

*Kognitiva Teamet erbjuder utbildning i att minska stressen och öka livskvalitén. Utbildningen bygger på kognitiv beteendeterapi som är forskningsbase-rad och visar på mycket goda resultat. Utbildningen ges av beteendevetare och kognitiva terapeuter.*

*lär dig allt om stress & testa din stressnivå:*

**[www.kognitiveteamet.com](http://www.kognitiveteamet.com) - stresshantering**

## Målgrupp

Utbildningen vänder sig till personer och grupper i alla åldrar som vill lära sig stresshantering i förebyggande syfte. Utbildningen passar även personer som lider av stressrelaterade problem. Metoden bygger på aktuell forskning inom kognitiv beteendeterapi som har visat på mycket bra resultat.

## Mål med utbildningen

Mindre stress - mera, liv, är en utbildning för att minska stressen och öka livskvalitén. Efter avslutad utbildning skall kursdeltagarna ha förvärvat tillräckliga kunskaper för att på egen hand hantera stress på ett bättre, vilket leder till ökat välbefinnande och bättre hälsa.

## Undervisning

Undervisningen består av en inledande föreläsning om stress och hur stress påverkar oss. Deltagarna får tillgång till ett webbaserat program för stresshantering. Programmet innehåller sex avsnitt, till varje avsnitt finns ett antal övningar. Ett välmåendeformulär följer deltagaren genom hela programmet och ger en bild av hur måendet förändras över tid. Gruppen träffas vid fyra tillfällen för övningar och återkoppling i de olika kursavsnitten. Under programmet har kursdeltagaren möjlighet att ställa frågor till kursledningen via mail. Utbildningen tar åtta till tio veckor. Efter avslutad utbildning har deltagaren tillgång till det webbaseradprogrammet i sex månader.

## Kursinnehåll;

Föreläsning och fyra gruppövningar om stress och hur den påverkar oss.  
Webbaserat interaktivt självhjälpprogram Mindre Stress - Mera Liv

### I programmet ingår:

Kartläggning av din stressprofil.  
Skapande av en personlig handlingsplan utifrån stressprofilen.  
Utforskning och träning med hjälp av handlingsplanen och uppgifter.  
Möjlighet att maila frågor till coachen och få svar inom 24 timmar.  
Fyra sammankomster för att förstärka motivationen, återkoppling och uppföljning av de olika avsnitten.

### Varje kursavsnitt består av:

En eller två informationsdelar och uppgifter att lösa - Aktiviteter att öva på under en tid, normalt en vecka  
- Utvärdering.

### Programmet innehåller sex olika avsnitt:

**Livskompassen** - Innebär att undersöka och fundera kring vad som är viktigt - egentligen. Det kanske viktigaste området. Att ha en känsla för vad som är verkligt viktigt gör att man inför alla situationer kan fråga sig: "Leder detta mot de mål jag ser som viktiga?"

**Avslappning** - Vi lär ut avslappningsövningar som är speciellt framtagna för att hantera stress och ge ökad skicklighet i att koppla av snabbt och effektivt.

**Arbeta med tankar** - Tankar och känslor är kanske det allra viktigaste när det gäller stress och välmående. Vi arbetar med "Tankar om tankar" och "Bemöta tankar". Metoden bygger på aktuell forskning och teoribildning om tankar och tankars funktion. I uppgifterna ingår att göra små övningar för att skaffa erfarenhet av tankars egenskaper och kopplingen till känslorna, och du får även arbeta med att på ett systematiskt sätt bemöta tankar du upplever påverkar dig negativt.

**Bråttombeteenden** - Ett av de allra vanligaste stressbeteendena är att just "bråttombeteendet". Du arbetar med bråttombeteenden och undersöker/testar alternativa sätt att agera.

**Överdriven noggrannhet** - När perfektionism blir till ett problem som skapar spänning och stress, gör att man skjuter upp saker, har svårt att fatta beslut eller delegera sådant man själv inte behöver göra.

**Självhävdelse** - Att lära sig att säga nej emellanåt, att inte alltid säga ja utan att ha funderat över vad man egentligen vill.

**Kreativ problemlösning** - Hur vet man vad som är bäst? Hur fattar man svåra beslut? Det här är ingen lätt sak, och de flesta människor fattar både bra och dåliga beslut. I detta avsnitt ges redskap för att på ett konstruktivt sätt kunna arbeta med problemlösning.

*lär dig allt om stress & testa din stressnivå:*

**[www.kognitivteamet.com](http://www.kognitivteamet.com) - stresshantering**

Under kursen träffas gruppen fyra gånger.  
Kursen tar åtta till tio veckor.

**Kurs 1**  
Lördag 24/9, 1/10, 15/10, 12/11 kl 10.00-12.00  
anm senast 10/9

**Kurs 2**  
Måndag 26/9, 10/10, 24/10, 21/11 kl 10.00-12.00  
anm senast 12/9

**Kurs 3**  
Torsdag 29/9, 6/10, 20/10, 17/11 kl 14.00-16.00  
anm senast 15/9

**Kurs 4**  
Tisdag 1/10, 18/10, 1/11, 29/11 kl 18.30 - 20.30  
anm senast 27/9

**Kurs 5**  
Onsdag 2/11, 9/11, 23/11, 21/12 kl 14.00-16.00  
anm senast 12/10

**Kurs 6**  
Fredag 25/11, 2/12, 16/12, 20/1-05 kl 13.00-15.00  
anm snarast

**Kurs 7**  
Tisdag 3/11, 7/2, 2/12, 2/13 kl 10.00-12.00  
anm senast 17/1

**Kurs 8**  
Onsdag 19/4, 26/4, 10/5, 7/6 kl 14.00-16.00  
anm senast 5/4

### Anmälan till utbildning i stresshantering

**Plats:** Karlavägen 112 om inte annan kurslokal meddelas.  
Kurser kan även ges ute på arbetsplatser efter överenskommelse.

**Frågor:** Anette Sjödin 0735-588709.

**Kursledare:** beteendevetare & kognitiv terapeuter

Platsantalet är begränsat. Anmälan är bindande. Tidigare anmälan ger företräde.

**Kursavgift:** 2 400 exkl. moms Kursavgiften täcker undervisning och internetbaserat

#### Anmälan skickas till:

Kognitiva Teamet  
Karlavägen 112  
115 26 Stockholm  
anmälan kan även göra via mail: [mindresstress@kognitiveteamet.com](mailto:mindresstress@kognitiveteamet.com)

Jag vill gå kurs nr.....i andra hand kurs nr.....

Namn:.....

Företag:.....

Adress:.....

.....

Telefon:.....

Mobil telefon:.....

E-post.....

### Kognitiva Teamet

Karlavägen 112, 115 26 Stockholm,  
Telefon: 0735-588709, [www.kognitiveteamet.com](http://www.kognitiveteamet.com), [info@kognitiveteamet.com](mailto:info@kognitiveteamet.com),