



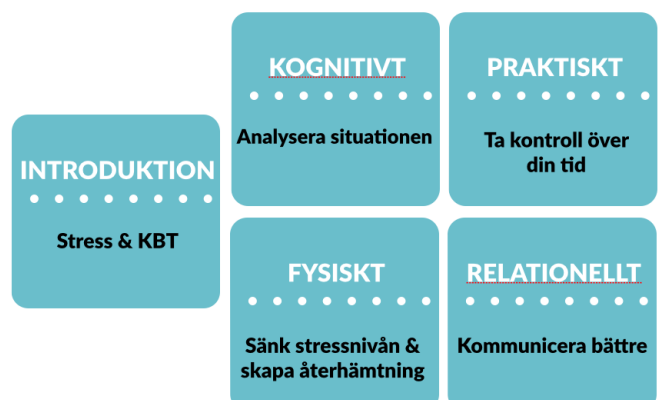
## ***Stressa mindre - må bättre!***

***Vi stressar ihjäl oss! Mellan 2012 och 2014 ökade antalet sjukskrivningar för akut stressreaktion med hela 70 procent. Siffrorna kommer inte att minska så länge vi inte ökar kunskapen kring problemet - och ger varje individ en möjlighet att själv ta kontroll över sitt liv och sin hälsa.***

I denna föreläsning ökar vi medvetenheten kring stressens inverkan på oss och får insikt i hur vi kan förebygga utmattning. Individerna får möjlighet att reflektera över sin livs- och arbetsituation samt tillgång till konkreta KBT-verktyg som används för att såväl förstå som bryta sina dysfunktionella mönster. Föreläsningen är uppbyggd enligt mallen nedan.

Vi börjar med en introduktion där vi dyker in i stressens värld. Vi tar del av intressant fakta och forskning och får svar på frågor som:

- Varför ska vi stressa mindre – och inte bara sluta stressa helt?
- Vad är en stressor?
- Hur ser dagens stressorer ut?
- Vilken är den bästa balansen mellan krav och kontroll?
- Vad händer i kroppen när vi är stressade?
- Vilka varningstecken och symptom finns det gällande utmattning?
- Hur vill jag leva mitt liv?
- Vilka val har jag i min stressiga situation?
- Vad är KBT och hur kan det hjälpa mig?



Därefter går vi igenom enkla verktyg (uppdelade på fyra kategorier) som kan göra all skillnad vi behöver för att stressa mindre och må bättre.