



STRESSA MINDRE – OCH MÅ MYCKET BÄTTRE!

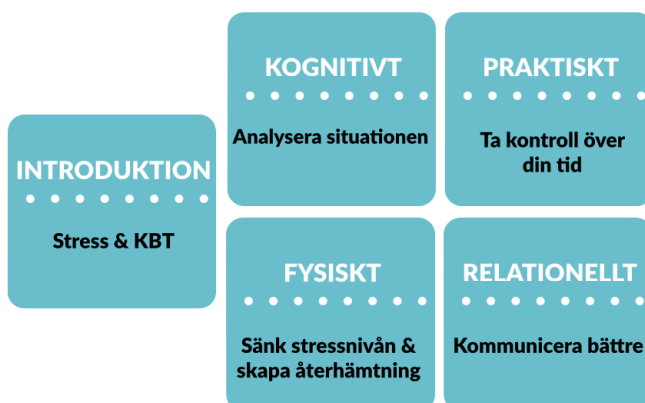
Tackla din stress med enkla KBT-verktyg

Vi stressar ihjäl oss! De senaste åren har antalet sjukskrivningar för akut stressreaktion ökat med över 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 arbetssituation 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 tar del av relevant fakta och det senaste inom stressforskningen. Vi får svar på frågor som:

- Varför ska vi stressa mindre – och inte bara sluta stressa helt?
- Vad är en stressor och 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 12 enkla verktyg (fördelade på fyra kategorier) som kan göra all skillnad vi behöver för att stressa mindre och må bättre. Samtliga verktyg ges till deltagarna på PDF i efterhand.