

---

# Konsten att hantera stress

planerad kursstart februari 2019

Ing-Marie Olsson - leg sjukgymnast

Staffan Wester - leg psykolog, leg psykoterapeut KBT

---

- Vill du utveckla din förmåga att hantera stressen i ditt liv?
- Vill du få tillgång till den goda och hjälpsamma stressen, och bättre kunna begränsa och gå ur den mer slitsamma och belastande stressen som kan få dig att må dåligt?
- Vill du få hjälp att sälla i all information och alla tips kring stress som vi överöses av i media och självhjälsböcker?
- **Då ska du anmäla dig till den här kursen!**

Kursen utgår från aktuell forskning kring vad stress är och hur den fungerar, ur perspektiv av både kropp, beteende, känslor samt våra tankar. Utöver viktiga aspekter som tex återhämtning, hur vardagslivet tar sig uttryck, samt behovet av struktur och goda rutiner, läggs ett huvudfokus på en rad olika metoder och strategier för att kunna hantera stress såväl i stunden som långsiktigt och förebyggande. Här ingår även praktiska övningar som tex avspänning- och andningsövningar samt medveten närvaro. Vissa hemuppgifter ges mellan kurstillfällena. Kursledarna har lång erfarenhet av att arbeta med stress och relaterad problematik i såväl individuella kontakter som i grupper, föreläsningar och work-shops.



**Vem?** Kursen vänder sig till alla från 16 år, max 14 deltagare

**Var?** Artist och Musikerhälsan, Östra Rönneholmsvägen 9B

**När?** 5 onsdagar kl 17:30-20:30

**Kostnad** 2400:- inkl moms

**Anmäl dig till** [info@totum.se](mailto:info@totum.se)

---