

ACT- att hantera stress och främja hälsa

22 september - 3 november 2021

Evidensbaserade strategier för ett hållbart liv

Stress är en del av livet och är oundvikligt. Beroende på hur vi bemöter den här stressen gör vi den lättare eller svårare. Acceptance & Commitment Training, ACT, är en form av Kognitiv beteendeterapi som har visat sig fungera förebyggande och behandlande för stress och även påvisats kunna öka livskvalitét och arbetsengagemang. I den här kursen jobbar vi med att få in goda rutiner och förhållningssätt i vardagen för att kunna bemöta stress och öka livskvalitet. Genom upplevelsebaserade övningar och kortare teoriavsnitt får du verktyg att hantera svåra känslor och tankar och att hitta tillbaka till din inre kompass - dina livsvärderingar.

Delar i programmet är bland annat:

- mindfulnessträning

- återhämtning - acceptansträning

- följa dina livsvärden

Vi kommer jobba i smågrupper, två och två och i helgrupp. Du kommer få träna hemma tills nästa gång vi ses och vi kommer följa upp hur det gått. Du kommer också få en "buddy-grupp", dvs någon person som du följer upp med per telefon en gång i veckan under tiden du genomgår kursen. Efter genomgången kurs kan du om du vill ingå i en grupp från kursen och arbeta med liknande tema genom appen **29k**.

Datum:

22 september 16.00-19.00 - Workshop, föreläsning och genomgång av sex strategier för att hantera stress och livet - online

6 oktober 18.00-20.30 uppföljning och fördjupning i livsvärderingar - online

20 oktober 18.00-20.30 uppföljning och fördjupning i livsvärderingar och acceptans - online

3 november 18.00-20.30 uppföljning och fördjupning i relationer - online

Länkar: www.tidattleva.se

www.vanskapslabbet.se

Ansök på https://dansalliansen.se/w/148

Ledare	**Daniel Ek**
Startdatum	2021-09-22
Slutdatum	2021-11-03
Tider	22 september 16.00-19.00 6 oktober 18.00-20.30 20 oktober 18.00-20.30 3 november 18.00-20.30
Antal dagar	4 dagar
Sista ansökningsdag	2021-09-22
Plats	online via Zoom
Adress	online via Zoom