

Informationsblad Stresshanteringskurs

- Målgrupp:** Kursen riktar sig till personal från olika arbetsgrupper/enheter samt till personal i befintliga arbetsgrupper. Detta är en kurs som är både avhjälpande och förebyggande när det gäller stressrelaterad problematik. Kursen kan således både förhindra och/eller förkorta sjukskrivningsperioder.
- Syfte:** Deltagarna blir medvetna om vilka områden i den totala livssituationen som är belastande för dem ur stressynpunkt. De får dessutom ökad självinsikt, lär sig kommunicera bättre och finner nya strategier för stresshantering.
- Mål:** Deltagarna ges möjlighet att identifiera sina förändrings/ utvecklingsbehov, lär sig förändra sitt beteende och anammar därmed ett positivt beteendemönster som verkar för individen.

Kursbeskrivning

Kursen tar sin utgångspunkt i en individuell **SMC-stressprofil**, en kartläggning varje deltagare får genomföra innan kursstart. Genom enkäten(kartläggningen) genomlyses den totala livssituation och där framgår tydligt vilka områden i livssituationen som, ur stressynpunkt, är mest belastande för personen. Utifrån varje deltagares status påbörjas en stresshanteringsprocess där beteendeförändring och personlig utveckling är kärnan. Deltagarna får metoder och verktyg för att hitta nya sätt att hantera och bemästra sin stress, samt finna nya sätt att förhålla sig till sig själv och till sin omgivning. Kursen har också inslag av vissa stresshanteringsmetoder så som exempelvis avslappning och meditation.

Kursen genomförs i ett **gruppdynamiskt klimat** med upplevelsebaserad inlärningspedagogik som metod. Övningar varvas kontinuerligt med teoretiska inslag och vårt förhållningssätt är lösningsfokuserat och bygger på kognitiv beteendeteori.

Max antal deltagare är 10. Kursen är upplagd på 7 träffar á tre tim samt två uppföljningstillfällen á tre timmar, med ca 3 månaders mellanrum efter avslutad kurs.

Innehåll:

- Identifiering av stressorer och negativa beteendemönster
- Individuella återkopplingssamtal av kartläggningen
- Stressutbildning
- Metoder och verktyg för beteendeförändring
- Konstruktiv stresshantering
- Självkänslöstärkande inslag
- Utvärdering
- Uppföljning

För frågor ring:

Jessica Wånggren eller Märit Norelius