



ACT - Att hantera stress och främja hälsa

ACT är en kurs baserad på senaste forskningen kring stress och välmående. Du får lära dig konkreta och evidensbaserade verktyg för att hantera livets stress och att leva ditt liv i mer samklang med dina livsvärden. Kursen ges vid fyra tillfällen, där varje kurstillfälle är tre timmar (totalt 12 timmar). Träffarna är varannan vecka. Gruppens storlek är begränsad till max 12 personer. Innehållet är en blandning av teori och upplevelsebaserade moment. Kursfri vecka erbjuds individuell support/träning.

Följande är frågor kommer vi att arbeta kring:

- ✓ Vad tycker jag är viktigt och vad ska mitt liv stå för?
- ✓ Vad vill jag ska finnas med i mitt liv inom livets olika områden.
- ✓ Hur kan vi förhålla oss till den stress som är ofrånkomlig i vårt dagliga liv?
- ✓ Vad bör vi acceptera och vad kan vi förändra?
- ✓ Vad är stress och vad händer i kroppen när vi är stressade?
- ✓ Hur kan vi förhindra depression eller utmattningsdepression?

Vid varje kurstillfälle kommer du bli uppmanad att börja använda de strategier du lärt dig i ditt dagliga liv för att konkret ta steg i riktning mot det liv du vill leva. Tillsammans med andra jobbar du med livsfrågor inom alla delar av livet och får lära dig verktyg för att skapa ett liv i bättre balans. Kursen baserar sig på en form och vidareutveckling av KBT kallad ACT – Acceptance and commitment training/therapy.

Vad säger forskningen?

Denna modell är en svensk omarbetning av "ACT at work" som fått goda resultat efter forskning i England och Sverige. De som genomgått kursen har sänkt arbetsrelaterad stress och ökat sin generella psykiska hälsa. (Bond & Bunce 2000; Bond & Bunce 2003). Ytterligare forskning från både Sverige, England och Australien visar att detta är en effektiv metod för att minska bland annat stress, ångest och nedstämdhet och vidare öka livskvalitet, välmående och arbetsengagemang för vuxna och ungdomar.

Vill du ta del av forskningen och grundaren till det svenska upplägget, besök www.livskompass.se

Varmt välkommen!

Annika & Ulrika

Blixthälsa
Yoga Education Spa

coach&partner

Tid

Onsdag 24 april kl 8:30-11:30

Tisdag 7 maj kl 8:30-11:30

Tisdag 21 maj kl 8:30-11:30

Tisdag 4 juni kl 8:30-11:30

Plats

Vänernborg/Trollhättan,
meddelas senare

Pris referensgrupp

3 000kr exkl. moms

Kurslitteratur:

Tid att leva, Livheim, Ek,
Hedensjö ingår +
presentationsmaterial mm

Kursledare ACT

Ulrika Leyon Bertilsson
Annika Blixt

Anmälan och frågor

ulrika@coachandpartner.se
070-6747110

info@blixthalsa.se
070-7726260

Kursledarna är utbildade handledare för ACT, med en gemensam erfarenhets- och kompetensplattform inom bl a hälso-, beteendevetenskap, organisationspsykologi, massage, yoga, coaching