

Stresshantering

Kreta 1-8 okt 2015

Ann-Sofie Jarnheimer

leg. psykoterapeut, leg. sjukgymnast

Anja Kontor

gästföreläsare, journalist

Hur kan du hjälpa andra eller dig själv att hantera stress, oro eller nedstämdhet? Öka din förståelse, få kunskaper och användbara redskap. En kurs både för dig som yrkesmässigt arbetar med problematiken eller för dig som behöver hitta vägar att hantera egen stress.



Ann-Sofie Jarnheimer har 24 års

erfarenhet att behandla människor med stressrelaterad ohälsa med mycket goda resultat. Under kursen föreläser hon kring de faktorer som haft en avgörande betydelse för att förstå stressproblematik samt presenterar de redskap och metoder som varit mest framgångsrika i behandlingen. Vid sidan av klientarbetet är Jarnheimer en frekvent föreläsare/handledare inom företag, kommun och landsting.

Anja Kontor, journalist, programledare och producent, delar under en dag sina erfarenheter av livets vändpunkter och vägen tillbaka. Hur mötet med de som befunnit sig vid i livets borterta gräns, gett henne insikter om hur hon ska hantera stress och skapa balans.

Exempel ur programinnehållet

- Autonom dysfunktion. Identifiera signaler på stress.
- Psykosomatik. Kroppens budskap ur ett psykologiskt perspektiv.
- Kunskap kring vad som sänker våra marginaler; våra sårbarhetsfaktorer.
- Sömnanalys enligt sömnformeln. Hur kan vi förbättra sömnen?
- Kommunikation och konflikthantering. Hur skapar vi goda relationer?
- Vetenskapligt förankrade metoder att minska nedstämdhet. Olika avslappningsmetoder. Mindfulness.

Kurstid

Fredag-tisdag kl 9-12 och 17-20. I pausen tid för vila, bad och rekreation.

Kurskostnad

9626 kr inkl. moms, kurs 5 dagar, hotell, transfer ToR Heraklion, 2 middagar, kurskaffe. Flygresor bokas på egen hand t ex hos Vingresor tors-tors till Heraklion.

Anmälan och mer information

www.lendasooasen.se
info@lendasooasen.se
0763 – 75 50 70
Sista anmälan 1 juni