

STRESSHANTERING

Kurs på Kreta 22-29 sep 2016



Hur kan du hjälpa andra och 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 och för dig som vill hitta vägar att hantera egen stress.

Ur kursinnehållet:

- Att identifiera signaler på stress.
- Vilka är våra sårbarhetsfaktorer?
- Kroppens budskap ur ett psykologiskt perspektiv. Psykosomatik.
- Hur kan vi förbättra sömnen?
- Hur skapar vi goda relationer? Kommunikation och konflikthantering.
- Metoder för att minska nedstämdhet. Avslappningsmetoder. Mindfulness

Kursledare: Ann-Sofie Jarnheimer har under 25 år behandlat stressrelaterad ohälsa med mycket goda resultat. Vid sidan av klientarbetet är hon en efterfrågad föreläsare/handledare inom företag, kommuner och landsting. Under kursveckan föreläser Ann-Sofie om de faktorer som har avgörande betydelse för att förstå stressproblematik. Kursdeltagarna får ta del av metoder och redskap som varit framgångsrika i hennes behandlingsarbete.

Gästföreläsare: Anja Kontor, folkjär TV-profil, delar med sig av egna erfarenheter under en av kursdagarna. Hon berättar om hur möten med människor, som befunnit sig vid livets bitersta gräns, lärt henne hantera stress och skapa balans.

Kurstid: Fredag-tisdag kl 9-12 och 17-20. I pausen finns tid för vila, bad och rekreation. Morgongymnastik till musik för den som vill på stranden.

Platsen: Lendas är en liten fiskeby på södra Kreta. Hit reste människor redan under antiken för att söka läkedom i Asklepiostemplet, dricka brunn och få rekreation. Rester av templet finns kvar och vattnet kommer från samma källa nu som då. Idag lever byn på sin förhållandevis stilsamma turism vars säsong sträcker sig ända in i oktobers eftervärme.

HÖGSTA BETYG PÅ UTVÄRDERINGARNA FRÅN KURSEN 2015!

"Mycket bra inramning: struktur, pedagogik, gränser"

"Otroligt bra förmåga att skapa en trygg grupp"

"Bra mix teori/praktik"

"Teoretisk, vetenskaplig förankring"

"Kursledaren bjöd på ett fantastiskt vis på sig själv."

"Mycket bra plats att vistas på i detta sammanhang"



Ann-Sofie Jarnheimer

Leg. psykoterapeut,
leg. sjukgymnast
www.jarnheimer.se/ann-sofie

Anja Kontor

Journalist, programledare i tv
och radio mm

Kurstid

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

Kurskostnad

7760 kr + moms (9700),
kurs 5 dagar, hotell, transfer
ToR Heraklion, 2 middagar,
kurskaffe.

Flygres

bokas på egen hand t ex
hos Vingresor tors-tors till
Heraklion.

Anmälan och information:

www.lendasoasen.se
info@lendasoasen.se
0763 - 75 50 70

Sista anmälan 1 juni 2016