

Stresshantering

Kursen sker helt online i valfri studietakt
Omfattning ca 40 timmar

Kapitel 1

Grundläggande stresshantering

Introduktion av kursupplägg
Vad är stress och vad händer i kroppen? (Fysiskt och psykiskt)
Varningssignaler
Krisens fyra stadier
Vila och återhämtning
Övningsuppgift

Kapitel 2

Hälsa och livsstil

Kroppens uppbyggnad och behov
Motion
Kost och kostdagbok
Mental träning
Automatiska tankar
Dysfunktionella tankemönster
KASAM- känsla av sammanhang
Övningsuppgift

Kapitel 3

Verktyglådan

Mindfulness
Meditation
Affirmationer
Må-bra-sol
Handlingsplan