



SVERIGEHÄLSAN

Stresshantering med KBT

En online-kurs som ger dig KBT-verktyg för att hjälpa dig själv och andra med effektiv stresshantering.

Önskar du effektiva KBT-verktyg för att hantera såväl ditt arbete som din vardag? Vill du i din yrkesroll ha större kunskap om ohälsa kopplat till stress?

Önskar du effektiva KBT-verktyg för att hantera såväl ditt arbete som din vardag? Vill du i din yrkesroll ha större kunskap om ohälsa kopplat till stress?

Sverigehälsan erbjuder nu en onlinekurs i stresshantering med KBT. Med hjälp av rätt verktyg kan vi lära oss att möta stress, motverka stressrelaterad ohälsa och förebygga stressrelaterade sjukskrivningar.

Fokus under kursen ligger på att förmedla vetenskapligt grundad kunskap om hur vi fungerar vid stress samt att lära ut förebyggande åtgärder och KBT-verktyg som är direkt tillämpbara vid stress. Kursen leds av Johan Waara, leg psykolog.

**Kursavgift:
2 900 kr inkl. moms**



För dig som:

- söker effektiva redskap för att förebygga och hantera stress i ditt privata liv eller i din yrkesroll
- arbetar i en organisation där behov finns att förstå och hantera stressrelaterad problematik hos medarbetare, för att långsiktigt minska kostnaden av psykisk och fysisk ohälsa kopplat till stress
- är verksam inom HR och vill utveckla dina kunskaper inom KBT och stress

Onlinekurs med åtta digitala träffar

Kursen bedrivs i form av åtta digitala träffar som du enkelt tar del av online. Du får även ett digitalt studiematerial som du kommer att ha stor nytta av både under och efter kursen. Kursen innehåller även egen praktisk träning och interaktiva moment.



Kursprogrammet innehåller bland annat:

- Stress och stressorer i arbete och vardag
- Vilka tidiga tecken på utmattning bör du leta efter?
- Vad händer i hjärnan och kroppen vid stress
- Hur smärta och sömn påverkar stress och vice versa
- Hur tankar, känslor och beteenden påverkas av stress
- Hur du bäst förebygger utmattning
- Hur du bäst hanterar stress, stressorer och utmattning
- Hur du arbetar mot återfall i stress

Är du intresserad av en fördjupad yrkesinriktad utbildning med fokus på stress och psykosocial arbetsmiljö är du välkommen att titta närmare på vår utbildning till Diplomerad Avspännings- och stresspedagog med kognitiv inriktning.

Om du vill ha mer information om kursen är du välkommen att kontakta Sverigehälsan.

Observera att kursen inte är någon ersättning för psykologisk behandling.

Kursledare



Johan Waara arbetar vid Uppsala universitet med olika utbildningar (psykologer, personalvetare, läkare, jurister m.fl.), med särskilt fokus på kommunikation, ledarskap och organisation.

Johan har flera gånger fått pris för sina pedagogiska insatser. Parallellt med sitt arbete inom akademien så har Johan jobbat som utbildare och handledare sedan 2004.