



STRESS I BALANS

Målgrupp: de som är stressade och har en stressig arbetsmiljö.

Syfte: att ge insikter, kunskaper och verktyg för att hantera sig själva i livet.

Omfattning: 7 tillfällen, 2 timmar/gång och en gång i veckan. Ett uppföljningsmöte.

Gruppen: 6-8 personer, alla får en personlig kontaktperson. Alla deltagare gör en individuell handlingsplan.

Programmet:

1. Min egen stress, övning - medveten andning
2. Dina stressreaktioner/personligt stressmönster, övning - kroppsscanning
3. Självkänsla och stress, övning - qigong
4. Våra beteendemönster, övning - yoga
5. Sömn, övning - uppmärksamhetsträning
6. Kost, motion övning - fysisk träning
7. Handlingsplan med individuell uppföljning enligt behov, övning - mental träning
8. Uppföljning i grupp/hur har det gått?

Ansvarig/kontakt: Anders Redelius

Tel,0709 503566, e-post: anders.redelius@fhc.nu

Pris per deltagare 5,300 kronor.