



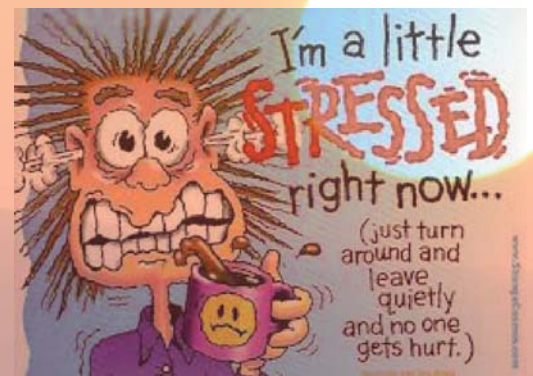
TA KONTROLLEN ÖVER STRESS

Det här är en föreläsning med flera inslag av workshops – både på egen hand, i par och i grupp. Vi lär oss mycket genom att göra, utbyta tankar och erfarenheter – en viktig komponent i denna föreläsningen.

Du får allt från definition av stress till att prova på olika andningsövningar för att komma ned i varv. Dömande tankar är en stress faktor och vår föreläsare twistar ditt sätt att ändra ditt tankesätt till det positiva. Du kommer att få med dig grundläggande verktyg hem så att du kan jobba med dig själv och att ta kontrollen över din stress.

Det här får du med dig hem;

- Vad är stress och vad den gör med våra kroppar.
- Hur jag andas för att min kropp ska må bättre.
- Vilka mina stressymtom är och vad jag gör när jag upptäcker dem.
- Vilka tankar bidrar till ökad stress.
- Triggers i vardagen – vanligare än vi tror.
- Stresstest – sänk din stressnivå.
- Använd din ångerrätt.



Kan med fördel kombineras i en serie med föreläsningarna "Hurra för en ny dag" och "Hjärnstark – blir vi smartare av motion?"

Längd 1,5-2h