

# Stresshanteringskurs

Välkommen att delta i stresshanteringskurs med syfte att ge kunskap kring stress, möjlighet att reflektera över Din livssituation och mående samt verktyg i form av andningsövningar och avslappning med hjälp av Mediyoga. Varje kurstillfälle kommer att innehålla Mediyoga, dialogföreläsningar och gemensam reflektion kring följande teman samt hemuppgifter:

- Vad är stress?
- Stress, smärta och psykisk ohälsa
- Sömn och återhämtning
- Relationer och att sätta gränser
- Glädje och fysisk aktivitet
- Vad är viktigt för mig och hur finner jag balans i mitt liv?

## MÅLSÄTTNING

Att deltagarna stärker sin arbetsförmåga, främjar sin hälsa samt förbättrar livskvalitén.

## DELTAGARE

Kursen innehåller tidiga insatser samt återfallsprevention för anställda som har upprepad korttidsfrånvaro, nuvarande eller tidigare stressrelaterade besvär.

## OMFATTNING

Kursen omfattar sju tillfällen, sex träffar i följd och ett uppföljningstillfälle efter 3 månader. Utvärdering sker via skattningsskala och enkät. Muntlig återkoppling till chef, efter tillfälle 6.

## GRUPPSTORLEK

Gruppen kommer att bestå av 6-8 deltagare, i gruppen råder tystnadsplikt.

## KURSSTART

Måndag den 4/3 2019 kl. 8.15-10.15. Kursen hålls sedan de fem följande måndagarna kl 8.15-10.15.

## PLATS

Dalarnas Företagshälsa, Morgatan 8, Hedemora.

## KOSTNAD

8900:- per deltagare för sju tillfällen. Hälften av kostnaden går att få ersättning för från Försäkringskassan genom arbetsplatsinriktat rehabiliteringsstöd. Kaffe, the och smörgås ingår vid varje tillfälle.

## ANMÄLAN

Anmälan tas emot via e-post: [kristina.dahlberg@dalafh.se](mailto:kristina.dahlberg@dalafh.se) eller [lina.blomgren@dalafh.se](mailto:lina.blomgren@dalafh.se)  
Ange namn, email, företag, telefon, fakturaadress samt namn, mailadress och telefonnummer till chef. Anmälan är bindande.

## Varmt välkommen med din anmälan hälsar

*Kristina Dahlberg, leg. fysioterapeut/ergonom & Mediyoga instruktör*

*Lina Blomgren, leg. psykolog*