



Grupp SJÄLVMEDKÄNSLA OCH STRESS

FÖR VEM? En grupp för dig som har behov av träna strategier för självmedkänsla och självomsorg.

VARFÖR? Målet är att öka förmågan att hantera stress genom att få en bättre relation till dig själv

VAD? I kursen går vi igenom :

- Stressfysiologi
- Kunskaper om känslsystemens betydelse och påverkan
- Självmedkänslans betydelse
- Strategier för självomsorg och självmedkänsla
- Övningar för ökad förmåga till självmedkänsla och medveten närvaro
- Hemuppgifter för att öva självmedkänsla

HUR?

6 – 8 deltagare + 2 kursledare

5 träffar digitalt eller på plats

1 gång i veckan 90 minuter per tillfälle.

Är du intresserad? Är den lämplig för dig?

Lyft det med din behandlare på Vuxenhabiliteringen eller kontaktansvarig inom LSS råd och stöd