

# STRESSHANTERING

Torsdag den 16 November

Anmäl senast 10 Oktober

- Tid:** 09.00 - 16.30
- Kursledare:** Gudrun Fogelberg - Varga, Göteborgs Rehab Center
- Kurslokal:** LSS-Partner, Järnbrotts Prästväg 2, Västra Frölunda
- Kursavgift:** Kursen är kostnadsfri för alla anställda i LSS-Partner
- Övrigt:** Fika, lunch och kursmaterial ingår.

En kurs för dig som vill lära dig om stress. Du får som deltagare, lära dig vad stress är. Vi diskuterar vanliga faktorer, så kallade stressorer, som ofta utlöser ett tillstånd av stress.

Vi lyfter också fram vanliga stressrelaterade reaktioner och du får som deltagare chans att lära dig praktiska övningar i ett förebyggande syfte.

## **Kursen innehåller:**

- Vad är stress?
- Stressorer
- Stressreaktioner
- Praktiska övningar: kroppsmedvetandeträning
- Stresshantering (probleminriktad och känslomässig)
- Praktiska övningar: avslappningsövningar
- Hälsa och hälsobeteende
- Sammanfattning och utvärdering