

PSYKOLOGHUSET

ACT at work Stresshanteringskurs

Stress är ett växande problem i många organisationer och i värsta fall kan hög stress under en längre period leda till utmattningssyndrom. Kostnaderna för sjukskrivningar har ökat lavinartat för många arbetsgivare. Tidiga och förebyggande insatser kan spara både mänskligt lidande och pengar.

Stress är kostsamt

Det viktigaste en organisation kan göra för att medarbetarna ska må bra och kunna uppnå de resultat som krävs är att skapa en hälsosam arbetsituation. Det finns effektiva verktyg för att hantera den stress som inte går att undvika. I de flesta arbeten och i våra privatliv ingår stressfaktorer som inte går att fullt ut påverka. Vi erbjuder nu en stresshanteringskurs som fokuserar på just den stress vi inte alltid kan påverka men som vi ändå behöver förhålla oss till.

Kurs i stresshantering

Deltagarna får lära sig vad stress är, hur man kan förhålla sig till den stress som är ofrånkomlig i våra dagliga liv och att skilja på vilken stress vi bör acceptera och när saker bör förändras. Som en hjälp i processen får man kartlägga sina egna värderingar inom både arbetsliv och privatliv. Deltagarna kommer även att få arbeta med att identifiera vilka beteenden och aktiviteter som är hjälpsamma för att hantera stressreaktioner och att aktivt och medvetet använda sig av de strategierna.

Kursen bygger på den senaste forskningen om vad som ger ett långsiktigt och hållbart resultat. Centrala inslag kommer från Acceptance and Commitment Therapy,

ACT, som både i svensk och internationell forskning har visat sig effektivt som verktyg för att förebygga stressrelaterad ohälsa i organisationer. Insatsen är lämplig som förebyggande åtgärd och kan användas när arbetsmiljön är god för att ytterligare öka medarbetarnas trivsel eller som komplement till andra arbetsmiljöinsatser. För den medarbetare som drabbats av utmattningssyndrom bör man överväga andra alternativ för rehabilitering.

Omfattning

Psykologhusets stresshanteringskurs omfattar fyra tillfällen à 2,5 timmar: 15 mars, 22 mars, 29 mars och 12 april 2017. Den leds av leg psykolog och psykoterapeut Ulrika Gardelin. Kursen hålls i våra centralt belägna lokaler på Stortorget i Malmö.

Vid behov kan utbildningen skräddarsys utifrån era behov och ges i era egna lokaler. Vi kan även erbjuda enstaka föreläsningar om hur man förebygger stressrelaterad ohälsa och utmattningssyndrom.

Psykologhuset erbjuder psykologisk kompetens för organisationer på individ-, grupp- och organisationsnivå. Vi finns på Stortorget, centralt i Malmö.

Vi är även verksamma inom klinisk psykologi och kan erbjuda behandling som en del av rehabilitering av medarbetare som lider av psykisk ohälsa.

Kontakta oss gärna för mer information:

Kursansvarig: Ulrika Gardelin

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut med KBT-inriktning
ulrika.psykologhuset@gmail.com

Övriga frågor: Lina Sjöholm

Leg. psykolog, verksamhetschef

Telefon: 0702-26 25 23

lina.psykologhuset@gmail.com

www.psykologhusetmalmo.se