

ACT- att hantera stress och främja hälsa

14 - 15 mar 2024

Evidensbaserade strategier för ett hållbart liv

Stress är en del av livet och är oundvikligt. Beroende på hur vi bemöter den här stressen gör vi den lättare eller svårare. Acceptance & Commitment Training, ACT, är en form av Kognitiv beteendeterapi som har visat sig fungera förebyggande och behandlande för stress och även påvisats kunna öka livskvalitét och arbetsengagemang. I den här kursen jobbar vi med att få in goda rutiner och förhållningssätt i vardagen för att kunna bemöta stress och öka livskvalitet. Genom upplevelsebaserade övningar och kortare teoriavsnitt får du verktyg att hantera svåra känslor och tankar och att hitta tillbaka till din inre kompass - dina livsvärderingar.

Delar i programmet är bland annat:
- mindfulnessträning
- återhämtning - acceptansträning
- följa dina livsvärden

Kursen leds av **Daniel Ek** som är legitimerad psykolog, yogalärare och författare.

Under de två dagarna kommer du få lära dig att hantera stress, både inre och yttre, och få konkreta strategier att hantera saker som dyker upp i livet. Kursen baserar sig på ACT (Acceptance and commitment training) som har gott stöd i vetenskaplig forskning för att motverka och förebygga stress och annan psykisk ohälsa. Vi kommer jobba i smågrupper, två och två och i helgrupp. Upplevelsebaserade övningar är blandat med teori och diskussioner.

Ansök på https://dansalliansen.se/index.php/w/310

Ledare	**Daniel Ek**
Startdatum	2024-03-14
Slutdatum	2024-03-15
Tider	10.00-16.00 (torsdag-fredag)
Antal dagar	2 dagar
Sista ansökningsdag	2024-02-25
Plats	Teateralliansen studio
Adress	Hornsgatan 103, 10 tr.