

"MÅBÄTTRE KURS" **-UTVECKLA OCH TRÄNA DINA MENTALA RESURSER**

För dig med exempelvis;

- smärttillstånd
- stress
- ångest- och depressionstillstånd
- sömnstörningar
- behov av hjälp att förändra din livssituation och dina beteenden (rädsla, fobier, sluta röka, viktninskning etc.)

I de veckovisa teoritimarna (ca 1.5 tim. /vecka) ingår olika teman som:

- Avslappningsträning. Vad är stress och hur påverkar den oss?
- Stresshantering. Andningens betydelse för vår hälsa
- Snabbavspänningsmetod i vardagen
- Alternativa medvetandet/hur hjärnan fungerar
- Motivation, affirmations- och visualiseringsteknik
- Strategier för framgång/konsten att leda dig själv
- Självbild
- Målprogrammering/skapa dina framtidsbilder
- Rygg, kroppshållning, lyfteknik
- Humor och hälsa
- Vägen vidare

I kursen ingår också diskussioner och övningar för reflexion och självutveckling.

Det ställs inga krav på att Du ska behöva prata inför andra. Det viktigaste är vad Du gör för Dig själv.

Kursen går över 11 veckor + en uppföljning 3 månader efter avslutad kurs 8-12 deltagare/kurs. Dag och kvällstid.

Kursledare : **Lena Sundin:**

Utbildning: Sjukgymnast, Personlig Utveckling genom Mental Träning, Beteendevetenskap och Hälsa, Yrkesinriktad Rehabilitering

För information och anmälan : lena.sundin@fvc.se, Tel: 750 20 20 /41 eller lämna intresse i receptionen så kontaktar vi Dig.

Kostnad som vid sjukgymnastbesök. Frikort gäller