

PEAKyou



Livskompetens – Stresshantering

Syftet är att få insikt och kunskap i hur aktiv stresshantering leder till en ökad livskvalitet. Du skaffar dig en livskompetens som bidrar till att hålla dig frisk och att må bättre, och därigenom fungera bättre i såväl privat- som yrkesliv

Mål

Att få kunskap om avspänning och stresshantering.

Att få kunskaper om vad stress är, och på vilka olika sätt den kan yttra sig.

Att få verktyg för att kunna hantera stress.

Att må bättre och du kommer att fungera bättre.

En viktig del i stresshantering är att bli medveten om sina förmågor och få strategier att påverka sig själv, sina tankar och handlingar.

Sagt om utbildningen av tidigare deltagare på frågan om utbildningen blev som de tänkt sig

- "Jag har tagit till mig mycket som jag använder mig av, ex vid stressiga situationer. Har lärt mig att kunna slappna av och framförallt bättre insomning och nattsömn".
- "Ja, mer än förväntningarna".
- "Kanske bättre än vad jag trodde, jag har fått större insikt om mig själv".
- "Jag har fått lite mer insikter och lite mer att jobba med".
- "Ja det blev den genom att jag lärde mig att stressa ned och få bättre andningsteknik".

Kursens innehåll

Coaching
Systematisk mental
träning
Litteratur
Föreläsningar
Praktiska övningar
Uppgifter att träna
på hemma

Upplägg

Kursen sker under
3 månader med 8 kurstill-
fällen fördelad på 31 tim.
Sju till tio personer.
Tider och datum utifrån
överenskommelse

I kurspaketet ingår

Pärm
Loggbok
CD-skiva
Träningskort
Övningar
Litteratur
Kurslokal
Fika fm och em
Lunch

Intresseanmälan

Peter Gunnarsson
Tel 070-625 54 22
Mail peter@peakyou.se



*Peter Gunnarsson • Utbildad pedagog • Certifierad ICC Coach • Certifierad Mental Training Practitioner
Diplomerad Avspänningspedagog • Diplomerad Målbildstränare*