

STRESSHANTERING



Är det svårt att få vardagen att gå ihop, jobb, privatliv och allt däremellan?

På denna kurs får du redskap att använda när stressen tar över och du får fördjupad kunskap i vad som gör att du känner dig stressad, samt hur du kan påverka dig själv till att lindra stressen. Kursen är teoretisk med praktiska övningar i ett förebyggande syfte.

Kursen innehåller:

- Vad är stress?
- Stressorer
- Stressreaktioner & Stresshantering
- Praktiska övningar:
 - * kroppsmedvetandeträning
 - * avslappningsövningar
- Hälsa och hälsobeteende



DATUM:
2020-05-07



TID:
09:00 - 16:30



PLATS:
LSS-Partner



KURSLEDARE:
GBG Rehab Center



MAT:
Fika och lunch ingår



ANMÄL SENAST:
2020-04-23