

Att hitta balans vid stressrelaterad ohälsa

Kurstyp: Profilkurs, distanskurs

Träffar: Inga obligatoriska träffar

Studietakt: 100%

Längd: 1 termin, ca 20 timmar/ vecka

Ansök senast: 26 juli 2021

Antagningsvillkor: Löpande antagning, sök tidigt

Kostnader: Kostnadsfri

Kurstid: 23 aug-23 dec

Kontakt: Petra Pihl, 070-255 23 16, petra.pihl.natbildarna@folkbildning.net

Kurslitteratur: Litteraturlista skickas ut i samband med antagningsbesked.

Vill du skapa förutsättningar för ett hälsosamt och hållbart levnadssätt i ett allt stressigare samhällsklimat? Då är det här kursen för dig!

Lär dig förstå vad som händer i kroppen vid stress, träna på att arbeta hjärnsmart och utveckla din mentala ergonomi för ett liv i balans. Reflektera och bygg medvetenhet kring olika hälsofaktorer, din personlighet, dina behov och samspel med andra som påverkar ditt mående. Lär dig se och ifrågasätta invanda beteenden för att kunna hitta nya sätt att fortsätta utvecklas på. En kurs med fokus på dig och ditt mående!

Kursen bygger på självreflektion med praktiska övningar i vardagen, tillsammans med läsning av litteratur och artiklar i ämnet. Genom frågor lotsas du framåt uppgift för uppgift tillsammans med feedback från kursledare och utbyte med deltagare i liknande situation.

Ur kursinnehållet:

- Var är du nu och vart är du på väg? (inkl. stresstest)
- Hjärnan och kroppens beteende vid stress.
- Hitta fokus och optimal balans för hjärnans funktion.
- Identifiera och förstärk dina styrkor och energifaktorer.
- Schemalägg och hitta rutiner.
- Observera förändring och ta kontrollen

Efter genomförd kurs har du som deltagare fått konkreta verktyg att använda i din vardag för att uppnå hållbar balans i ditt mående och stävja stressrelaterad ohälsa.

Citat från tidigare deltagare:

– ”Jag märker enorm skillnad på mig själv i mina stressnivåer och förmågan att fokusera. Jag är lugnare och(!) mer produktiv – världens bästa!”

– ”Jag har lärt mig att se på min tillvaro på ett helt nytt sätt. Jag har fått ovärderliga verktyg att underlätta min vardag.”

– ”Jag har fått ett otroligt lugn i kroppen. Jag gör nu samma saker som jag gjorde före kursen, men på ett mycket smartare sätt! Jag är såå nöjd!”

Upplägg:

Det huvudsakliga arbetssättet på kursen är reflektionsuppgifter och praktiska övningar med återkoppling från kursledare och övriga kursdeltagare skriftligt via nätet. Undervisningen sker i nära samspel med andra kursdeltagare i en grupp där alla tillsammans följer en gemensam studietakt varje vecka. En förutsättning för att kunna genomföra kursen är att du är beredd på att göra reflektioner kring dina egenskaper, dela med dig och ha ett erfarenhetsutbyte kring detta med andra. Du är anonym inför övriga kursdeltagare.

Undervisningen sker helt på distans via din egen dator och ett digitalt utbildningsprogram. Programmet är gratis och du som deltagare får all information du behöver för att komma igång i samband med kursstarten. Enda kravet är tillgång till dator (ej läsplatta) och stabil internetuppkoppling för att kunna utföra uppgifterna. Kursen har inga fysiska träffar eller schemalagda lektioner. Du arbetar på egna tider som passar dig men med några deadlines att förhålla dig till varje vecka där alla moment har närvaroplikt. Även om du bara studerar vissa dagar under veckan, förväntas du vara lite aktiv varje vardag (må-fr). För att klara kursen behöver du kunna läsa en viss mängd text på skärm varje vecka.

Tveka inte att höra av dig till ansvarig kursledare om du har några funderingar eller vill veta mer. Vi hoppas att din studietid ska bli så bra som bara möjligt för dig!

Ansökan:

Länk till Schoolsoft