



Program för Inre Hållbarhet

En möjlighet för dig som vill få ihop ditt livspussel bättre - och få mer energi i vardagen.

Vill du öka din förmåga att klara stress och press i jobbet och hantera din egen energi och nå de beteendeförändringar du vill? Då är detta en effektiv utbildning för dig.

Du gör din egen utvecklingsresa men kan också ta del av en berikande dialog med andra i gruppen.

Programmet består av 4 halvdags workshops inklusive hemarbetsuppgifter, med fokus på inre hållbarhet (recillience/motståndskraft).

Pedagogiken baseras på aktuell forskning och metoden bygger på upplevelsebaserad inläring och erfarenhetsutbyte, där vi kan utvecklas i ett tryggt sammanhang.

Vad får du med dig?

- Självinsikt om dina behov kring återhämtning, gränssättning och dina styrkor.
- Verktyg för att kunna göra aktiva val i vardagen.
- En plan framåt att fortsätta träna på.

Workshop 1 – Förstå mig själv - självkunskap

- Stress - Vad säger forskningen? Hur är det för mig?
- Återhämtning – Vad är det för mig?
- Copingstrategier - Vad är det och vilket syfte har de?
- Salutogent perspektiv – Vilka styrkor har jag att använda?
- KBT – Hur kan ökad kunskap inom KBT påverka mitt liv?
- Livskompassen - En övning med reflektionssamtal för att finna behov och ökade insikter.

Workshop 2 – Förstå mitt sammanhang och hur det påverkar mig

- Självledarskap – Vad är det och hur gör man?
- SCARF * – En metod om hur vår sociala miljö påverkar oss genom hotrespons och belöningssystem i hjärnan.
- Självbild utifrån olika perspektiv.

* SCARF står för Status, Certainty, Autonomy, Relatedness och Fairness.

Workshop 3 – Beteendeanalyser och förändringsarbete

- Beteendekedjor
- Varför gör vi som vi gör och vad kan vi göra åt det?
- Förändra vs acceptera
- Aktiva val för förändring

Workshop 4 – Mål och vidmakthållande

- Mål – Hur vill jag arbeta mot mål – Vad passar just mig?
- Risksituationer
- Plan för att vidmakthålla nya insikter

Fakta om upplägget

4 träffar Tid: 08:00-12:00

Datum: Fredagar; 10/2, 24/2, 10/3, 24/3.

Sista anmälningsdag: Onsdag den 8 februari.

Pris: 14.000 kronor, exkl. moms

Plats: Centrala Stockholm

Anmälan till info@humAbility.se

Handledare

Johanna Warrén Psykoterapeut/handledare

Louise Lind Kursledare i ledarskap/handledare

Suzanne Gieser Psykoterapeut/handledare

Cecilia Jonsson Socionom/handledare

Läs mer om våra medarbetare:

<https://humability.se/om-oss/>