



SVERIGEHÄLSAN

# Onlinekurs i Stresshantering med KBT

## Effektiv stresshantering för individer och företag – Onlinekurs med live-webinars

**Önskar du effektiva redskap för att hantera såväl ditt arbete som din vardag? Vill du i din yrkesroll ha större kunskap om ohälsa kopplat till stress? Söker du tillämpbara, praktiska verktyg för stresshantering?**

Sverigehälsan erbjuder nu en onlinekurs i stresshantering med KBT. Med hjälp av rätt verktyg kan vi lära oss att möta stress, motverka stressrelaterad ohälsa och förebygga stressrelaterade sjukskrivningar.

Fokus under kursen ligger på att förmedla vetenskapligt grundad kunskap om hur vi fungerar kognitivt under stress samt att

lära ut förebyggande åtgärder och verktyg som är direkt tillämpbara vid stressrelaterade tillstånd. Sverigehälsan har genomfört insatser inom stress och stresshantering sedan 1998.

Kursen leds av Johan Waara, leg psykolog.

**Kursavgift:  
990 kr inkl. moms**

### → För dig som:

- söker effektiva redskap för att förebygga och hantera stress i ditt privata liv eller i din yrkesroll.
- arbetar i en organisation där behov finns att förstå och hantera stressrelaterad problematik hos medarbetare, för att långsiktigt minska kostnaden av psykisk och fysisk ohälsa kopplat till stress

### Onlinekurs med 6 webinarer

Kursen bedrivs med 6 webinarer som du enkelt tar del av online. Du får även ett digitalt studiematerial som du kommer att ha stor nytta av både under och efter kursen.

Kursen innehåller även egen praktisk träning och interaktiva moment. Du som deltagare lämnar en reflektionsrapport som du sedan får återkoppling på.

### → Kursprogrammet innehåller bland annat:

- Stress, stressorer och dess omfattning
- Vad som händer i hjärnan och kroppen vid stress
- Hur tankar, känslor och beteenden påverkas
- Hur vi bäst hanterar stress och stressorer
- Vilka tidiga tecken på utmattning bör du leta efter
- Hur du bäst förebygger utmattning

Om du vill ha mer information om kursen är du välkommen att kontakta Sverigehälsan.

*Observera att kursen inte är någon ersättning för psykologisk behandling.*

**Är du intresserad av en fördjupad yrkesinriktad utbildning med fokus på stress och psykosocial arbetsmiljö är du välkommen att titta närmare på vår utbildning till Diplomerad Avspännings- och stresspedagog med kognitiv inriktning.**

### Kursledare



Johan Waara arbetar vid Uppsala universitet med olika utbildningar (psykologer, personalvetare, läkare, jurister m.fl.), med särskilt fokus på kommunikation, ledarskap och organisation.

Johan har flera gånger fått pris för sina pedagogiska insatser. Parallellt med sitt arbete inom akademien så har Johan jobbat som utbildare och handledare sedan 2004.