

## Programinnehåll

Utbildningen bygger på Stress Medicins koncept Integrerad biofeedback & *Hälsan och medbestämmande i livet*\* biopsykosocial verktygslåda med utvärderingsinstrument

*M A T-modell*. M som i motion, A som i andning, T som i tankar och M A T som i mat:

- ❖ Vad händer i kroppen när stress och oro slår på? Bli medveten om ditt stress-mönster och lär dig bemästra dina reaktioner! Varför **Motion** är viktigt!
- ❖ Varför är det viktigt att **Andas** biologiskt korrekt? Hur man kan träna sig till det!
- ❖ **Tankar**: Observera, Identifiera och Utveckla lugnt din effektivitet att lösa problem och hantera negativ stress!
- ❖ **Mat**: När, hur och vad du äter har stor inverkan på ditt hälsa och välbefinnande.
- ❖ **Biofeedback** motiverar till träning! Kunskap om vad biofeedback innebär och hur man kan använda det i sin träningsprocess. Möjlighet till att "prova på" ges under utbildningen.
- ❖ Aktiv avslappningsträning med integrerad biofeedback – olika modeller/övningar!
- ❖ Mera; Skapa ett behov av rörelse – en naturlig del av din vardag och "vaccin" för din hälsa!

För info/anmälan: maila  
info@stressmedicine.se

\* von Scheele, B.H.C: Assessment of a multifaceted treatment of negative stress: a cognitive and cardiovascular approach. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis , 1986

## BemästraStress

I detta program: 0-tollerans för högt blodtryck

Stress Medicin erbjuder BemästraStress åtgärds- och preventionsprogram. Programmet syftar till att du som deltagare lär dig att identifiera, observera och förändra stressrelaterade beteenden och mönster för att därigenom bättre bemästra situationer både i vardagen och i arbetslivet.

### Programupplägg

#### Steg 1

Programmet går över 10 veckor omfattande 4 tillfällen; andra och tredje virtuellt 3 timmar per tillfälle. Första och sista tillfället "på plats" 4 timmar per tillfälle.

Personlig coachning 30 minuter/deltagare tillkommer utöver ordinarie kurstid.

Kursstart och plats efter överenskommelse.

#### Steg 2

Från steg 1 finns möjlighet att gå vidare i en fördjupningskurs i syfte att utbilda sig till handledare. Kontakta oss för mer information.

### Kostnad

Programavgift: ??? :-/person

Inklusive kursmaterial: kompendiet *Hälsa och medbestämmande i livet* + mätsystem cStress FT, <http://stressmedicin.se/neuro-psykofysilogiska-matsystem/cstress-matsystem/cstress-ft/> (Min. 8 pers – max. 12 pers i gruppen)

Moms och resekostnader tillkommer.