

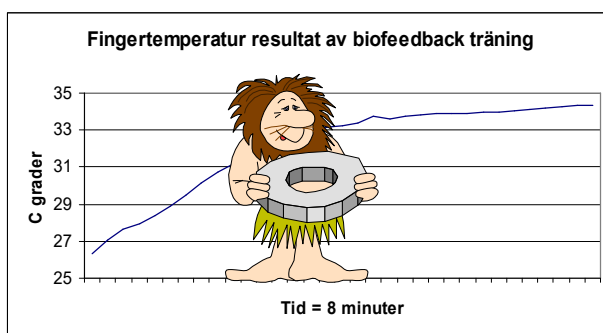


Fokus: 0-tollerans för negativ stress vid prestation för de som önskar och vill satsa!

CInSE och förebygg/åtgärda din STRESS med **cStress** – *see, understand and change*

Efter en 4 timmars workshop kan du själv tillägna dig en psykofysiologisk beteendemedicinsk metodplattform som möjliggör personlig tillämpning av stressmedicinska verktyg inklusive biofeedback som du kan vidareutveckla med målet prestation och hälsa hand i hand.

- (a) Innan du anmäler dig kan du se en kort Info Power Point presentation. Anmäl via mail!
- (b) En 4 timmars workshop "på plats" workshop kommer att erbjudas under 2018.



Inbjudan -> 4 timmars Workshop för musiker 2 juni april 2018 i Söderhamn 13.00-17.00.

Denna workshop passar

- (i) De som inte tidigare känner till området och vill ha initial närkontakt, kunskap och praktisk information som man direkt kan använda. Fortsättning på denna WS planeras vidare under 2018
- (ii) De som önskar en kort introduktion för planerad mer professionell användning av psykofysiologisk beteende-stressmedicin och integrerad biofeedback. Lämplig också att kombinera med ledarskapsutbildningar/aktiviteter, stress på arbetsplatser eller inom andra "prestation och hälsa hand i hand"-områden som inom olika sportområden.
- (iii) Men även för musiker med svåra stressrelaterade kroppsliga och/eller mentala problem kan även mer ingående förstå hur stress ligger till grund för många problemområden, där även t.ex. högt blodtryck, ADHD kan förekomma

Efter 30 års forsknings- och 25 års kliniskt arbete så testas vi ett nytt utbildningsupplägg där huvudfokus är att via korta men intensiva utbildningssteg sprida kunskap, metodologi och praktik inom området (integrerad psykofysiologisk) stressmedicin). Verksamheten, som bygger på Bo von Scheeles avhandling "Cognitive and Cardiovascular Assessment of a Multifaceted Treatment Package of Negative Stress" (Psykologiska Institutionen, Uppsala Universitet, 1986), har utvecklats kliniskt sedan 1991 i Stress Medicine AB, Sverige. Bos vetenskapliga och kliniska arbete motiverades på avgörande sätt av mycket svår stress, som värst totalförslamad, i samband med professionell satsning som pianist – se mer på <http://stressmedicin.se/om-oss/> en bit ner på fliken!

Datum: 2 juni 2018. **Plats:** Bergvik, Söderhamn. Buss 64 avgår från resecentralen i Söderhamn Workshopkostnad; 10 dagar före 14/4 950 SEK sedan 1.450 SEK. Betalning till Stress Medicine AB BG Bg. 491-7662. Moms på summorna! Föda och övernattnin ingår ej i priset.

För mer information om **psykofysiologisk stressmedicin** se andra flikar på denna hemsida
→ Välkommen med anmälan till info@stressmedicin.se Bo von Schéele, professor