

# Stresskola

för dig som vill ha balans i tillvaron

Är du intresserad av att delta?

Kursen leds av legitimerad psykolog och legitimerad sjukgymnast.

Ring för information eller anmälan till nästa kurs på telefon 0524-711 80

Kostnad 80 kronor per tillfälle

Vårdcentralen Munkedal  
Centrumvägen 34  
455 30 Munkedal

Telefon: 0524-711 80



Erbjudande  
till dig som är listad  
på Vårdcentralen  
Munkedal



## Långvarig påverkan av stress

ligger bakom en stor del av den ohälsa som under de senaste åren ökat mycket i vårt land.

## Vårdcentralen kan nu erbjuda

en kurs i stresshantering för dig som vill öka ditt välbefinnande och minska risken att utveckla skadliga stressymtom.

Du får lära dig mycket om stress tillsammans med andra i en grupp om ca 8 personer.

Fokus är inställt på kunskaper om stress; **orsaker**, **utveckling**, **symtom** och **effekter**.

Kursen hålls på Vårdcentralen Munkedal och vi träffas 1,5 timme i veckan under sex veckor.

Du får också möjlighet att träna mindfulness, en metod som ökar förmågan till medveten närvaro.

Att träna sig i att leva mer i nuet samtidigt som man ökar möjligheterna att förstå sambandet mellan tankar och känslor, gör att grunden till all stress minskar.

## Kursen innehåller följande moment:

- **Vad är stress?**  
Orsaker till kortvarig och långvarig stress.
- **Effekter av stress:**  
Hur påverkas tankar, känslor och beteende?
- **Livsbalansen**  
Är det jämvikt mellan det vi ger och det vi får?
- **Livsvalen**  
Är de avgörande valen medvetna?
- **Återställande av jämvikt**  
Vad behöver du för att återigen nå balans?

