



## FRISKVÅRD

### Avslappning och stresshantering

En utbildning anpassad för grupper upp till 12 personer.

#### Utbildningssyfte:

Att skapa medvetande om:

- Vad som händer i kroppen vid stress
- Hur vi kan hantera stress
- Hur vi kan undvika överbelastning i kroppen

#### Utbildningstid:

2 timmar - föreläsning + praktiska övningar

#### Utbildningsinnehåll:

Kursen är inriktad på avslappning och stresshantering. Utbildningen består av **teoretiska genomgångar** samt **praktiska moment** med balansövningar, andningsövningar, avslappningsträning samt pausgympa med stretching.

Vi går igenom:

- **Jag och min kropp - kroppskännedom:**
  - Kroppshållning
  - Arbeta med kroppen i balans
  - Betydelse av fysisk träning
  - Undvika överbelastning
  - Betydelse av återhämtning på arbete (mikropaus, pausgympa)
  - Mental närvaro
- **Stress och stresshantering**
  - Stressfaktorer – några frågor/självtest
  - Vad händer i kroppen vid stress - kroppsliga och psykiska symptom
  - Andningsövningar som hjälper dig att slappna av
  - Stresshantering – planera, prioritera, våga säga nej
- **Avslappning och återhämtning** – praktiska övningar och tips
  - Introduktion till muskulär avslappning
  - Introduktion till mental avslappning

Utbildningen genomförs av Leg. Sjukgymnast/Taktilterapeut med mångårig erfarenhet inom sjukvård och utbildning. Utbildningsmaterial samt kursintyg ingår i utbildningspriset.

**Välkommen!**



Utbildningsansvarig:

*Agnieszka (Agnes) Ptasinski*

*Leg. Sjukgymnast/Taktilterapeut*

**AGNES HEALTH**

Tel: 076-3465534 • E-mail: kontakt@agneshealth.se

Internet: [www.agneshealth.se](http://www.agneshealth.se)

Mottagnings- och postadress: Rudeboksvägen 536, 226 55 LUND