

**ACT** – Att hantera stress och främja hälsa, ger dig som deltagare förhållningssätt att hantera den stress som är ofrånkomlig när vi lever vårt dagliga liv.



## *Inbjudan till kostnadsfri utbildning* **”ACT - att hantera stress och främja hälsa”**

**ACT** är ett träningsprogram för att hitta förhållningssätt till det som är viktigt i livet. Det handlar om vad som kan påverka balansen i livet såsom stress, oro och rädsla.

Programmet skapar förutsättningar till att öka det psykologiska välbefinnandet och få en högre upplevd livskvalité. Följande frågor kommer vi att arbeta kring:

- Hur kan vi förhålla oss till den stress som är ofrånkomlig i vårt dagliga liv?
- Vad bör vi acceptera och vad kan vi förändra?
- Vad är stress och vad händer i kroppen när vi är stressade?
- Vad tycker jag är viktigt och vad ska mitt liv stå för?
- Att identifiera vad jag som kursdeltagare vill ska finnas med i mitt liv.

Vi lär oss även undersöka strategier och möjligheter för att konkret börja ta steg i riktning mot det liv vi vill leva.

ACT för medarbetaren bygger på den beprövade metoden Acceptance and Commitment Training som här anpassats till grupp där deltagarna genom teoretiska och praktiska övningar lär sig hantera och bemästra sådant som hindrar dem från att prestera fullt ut. Fokus ligger på att tillägna sig nya strategier och förhållningssätt till de utmaningar som arbetslivet innebär.

---

**Målgrupp:** Utbildningen är utformad för att passa alla medarbetare oavsett uppdrag.

**Datum:** Onsdagar 8 maj, 15 maj, 22 maj, 29 maj - Totalt 12 timmar

**Tid:** 8.30 - 11.30 • **Plats:** Pulsen, lokal ”Solen”, Kyrkängsgatan 8, Borås. Fika ingår!

**Anmälan:** via [www.sjusam.se/pr](http://www.sjusam.se/pr) Max 12 personer. Utbildningen är kostnadsfri men antalet platser begränsade. Vid förhinder kan plats överlåtas till någon annan.

**Kontakt:** Justyna Ratajczak • 073-40 22 492 • [justyna.ratajczak@sjusam.se](mailto:justyna.ratajczak@sjusam.se)

---



**Positiv Rörelse** är ett kompetensutvecklingsprojekt för ökad hälsa och hållbart arbetsliv. Projektet ska förebygga psykisk ohälsa på arbetsplatser i Sjuhärad. Projektet medfinansieras av ESF, Europeiska socialfonden. Sjuhärads samordningsförbund är projektägare. Mer information hittar du på [www.sjusam.se/pr](http://www.sjusam.se/pr)