

Du är varmt välkommen att delta i en ACT-kurs som anordnas av Sjuhäradssamordningsförbund med medel från Europeiska socialfonden.

ACT kurs

Vad är ACT?

ACT är en modell för att hitta förhållningssätt till det som är viktigt och som kan påverka balansen i livet. Kursen ger förutsättningar till ökat psykologiskt välbefinnande och en förbättrad vardag.

- Hur kan vi förhålla oss till stress som är ofrånkomligt 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?
- Att identifiera vad jag som kursdeltagare vill.

ACT bygger på den beprövade och framgångsrika metoden "Acceptance and Commitment Training". Teoretiska och praktiska övningar varvas där du kommer få lära dig strategier och möjligheter att börja ta steg i riktning mot hur du önskar leva – Ett förhållningssätt till utmaningar både på arbetsplatsen och som privatperson.

VÄLKOMMEN!

DATUM: 20 oktober, 27 oktober, 3 november samt 10 november

TID: kl. 9.00 - 12.00 • Totalt 12 timmar **PLATS:** Yxhammargården • Yxhammarsgatan 29, 503 31 Borås

ANMÄLAN: www.sjusam.se/pr

Fika erbjuds kostnadsfritt vid varje tillfälle. Meddela ev. allergi till projektledare.

OBS! Begränsat antal deltagare. Först till kvarn!

KONTAKTUPPGIFTER: Åsa Lisevall, projektledare. Mejl: asa.lisevall@sjusam.se mobil: 073 – 4022492



PR-HÄLSA I HÅLLBART ARBETSLIV ger hälsofrämjande utbildningsinsatser och utvecklar organisationer för att underlätta långsiktig kompetensförsörjning och främja ett hållbart arbetsliv. För mer information besök www.sjusam.se/pr

