



Du är varmt välkommen att delta i en ACT-kurs som anordnas av Sjuhärads samordningsförbund med medel från Europeiska socialfonden. Kursen är kostnadsfri!

# 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:** 8/6, 15/6, 22/6 och 29/6

**Tid:** kl. 9.00 - 12.00

**Plats:** Yxhammargården

**Anmälan:** Via [www.sjusam.se/pria](http://www.sjusam.se/pria)

Fika erbjuds kostnadsfritt.

Meddela ev. allergi till projektledare.

## Kontaktuppgifter:

Åsa Lisevall, projektledare.

Mejl: [asa.lisevall@sjusam.se](mailto:asa.lisevall@sjusam.se)

mobil: 073 – 4022492