



**Du är inte ensam.
Berätta och bli hörd.**



29k

Välkommen till digital träff om appen 29k

**29k är en gratis app för psykisk hälsa, välmående och inre utveckling
- baserat på ACT-metoden**

Under passet kommer Fredrik gå igenom:

- Hur den digitala plattformen och appen, som stiftelsen 29k byggt, fungerar. Appen är gratis och du kan använda den för egen del och med klienter.
- Utvalda övningar som finns i 29k som Fredrik lär på plats
- Kursen "Hantera stress" i 29k, som är en extrem kortversion av kursen "ACT – att hantera stress och främja hälsa". Du kommer att få lära dig hur du kan använda 29k i ditt arbete.

DATUM: Tisdag 7 februari 2023

TID: 13.00 - 16.00

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

PLATS: Digitalt via teams.

Föreläsningen är kostnadsfri. Du som deltar kommer att rapportera din nedlagd tid i efterhand via ESF:s deltagarportal. Mer information kommer via mail efter föreläsningen.



Fredrik Livheim är legitimerad psykolog, medicine doktor vid Karolinska Institutet. Fredrik är en internationellt erkänd "Peer Reviewed ACT Trainer" och har utbildat drygt 2 200 grupp- ledare i Sverige, USA, England och andra länder i just detta gruppformat av ACT. www.livskompass.se

Fredrik är forsknings- och innehållsstrateg för den ideella stiftelsen www.29k.org som erbjuder digital självhjälp gratis för vuxna och unga.

Sjuhäradssamordningsförbundet driver projektet PRIA med medel från ESF.

Mer information www.sjusam.se/pria

Kontakt: projektledare Åsa Lisevall asa.lisevall@sjusam.se 073-4022492

PRIA
Positiv Riktning i Arbetslivet

