INRE STYRKA
- VÄGEN TILL SJÄLVLEDARSKAP

En upplevelsebaserad föreläsning

Kompetensutveckling i hur du kan bli mer hållbar i arbetslivet.
Med utgångspunkt i metoden ACT (Acceptance and Commitment Therapy/Training) får du stärkande verktyg som hjälper dig i din vardag, såväl i arbetslivet som i privatlivet.

Föreläsningen INRE STYRKA-VÄGEN TILL SJÄLVLEDARSKAP är både för dig som känner till ACT sedan tidigare och för dig som vill lära känna metoden!

Du får under föreläsningen ta del av massor av tips och trix för hur du kan öka din psykologiska flexibilitet och leva ett gott och meningsfullt liv, även när du upplever hindrande tankar och känslor.

Vad betyder psykologisk flexibilitet?
Det är förmågan att anpassa sig till olika situationer, tankar och känslor på ett funktionellt och balanserat sätt. Det handlar om att vara öppen för upplevelser, även när de är utmanande, och att behålla fokus på det som verkligen är viktigt för dig.

Varmt välkommen!

PLATS: Quality Hotel Grand
DATUM: 25 november
TID: Två alternativ att välja på:
Förmiddag 8.30 - 11.30
Eftermiddag 13.00 - 16.00

FÖRELÄSARE: Mats Persson

ANMÄLAN

Fika ingår - ange kost/annan anpassning i anmälan!

Vid frågor kontakta projektledare Åsa Lisevall asa.lisevall@sjusam.se

VILJA

Medfinansieras av Europeiska unionen