



## Frukostseminarium: Lär dig att hantera din vardagsstress

Välkomna till detta frukostseminarium där vi kommer att slå hål på en del myter kring vad stress är och inte är.

Under detta seminarium får du lära dig mer om hur hjärnan kan utgöra det största hotet för det allmänna välbefinnandet i en tidsålder där utvecklingen skall gå allt snabbare.

Du får en teoretisk förklaring till varför du inte kan tillämpa samma problemlösningssmodell på dina tankar och känslor som på problem i din omgivning samt hur detta beteende till och med ökar den inre stressen. Du kommer även att få pröva vissa tekniker för att kunna hantera destruktiva tankemönster på ett konstruktivt sätt, med hjälp av ACT - den tredje vågens KBT-terapi.

### Vad du får med dig från frukostseminariet är:

1. Konkreta tips och råd för att i vardagen öka din förmåga att acceptera livet som det är.
2. Släppa taget om kontrollbehovet som många av oss slåss med.
3. Pröva på mindfulness i vardagen – ett verktyg för att vara mer närvarande i vardagen.

**Tid:** Fredag 20 februari kl 08.30-09.30, frukost serveras från kl 08.00

**Plats:** Restaurang Madam Maigret

**Kostnad:** 150 kr, frukost ingår

Vi som håller i seminariet kommer från Psykosyntesteamet och har specialiserat oss på den psykosociala arbetsmiljön i företag.

Vi heter Eva Tronelius, dipl. Psykosyntesterapeut, Beteendevetare, ACT terapeut, och Michelle Esseen, civ. ing och dipl. Psykosyntesterapeut, ACT terapeut.

**Anmälan** sker på vår hemsida [www.psykosyntesteamet.se/aktuellt](http://www.psykosyntesteamet.se/aktuellt) genom att du betalar in 150 kr till BG 883-7049. Uppge namn och telefonnummer. Anmälan är bindande.