

Några ord om kursledarna

Michelle Esseen

Michelle är civilingenjör inom elektroteknik, diplomerad psykosyntesterapeut och coach. Arbetar sedan många år tillbaka som konsult med att driva och implementera kulturella och strukturella förändringar inom organisationer, ledarskapsutveckling och som samtalsterapeut och coach med grunden i psykosyntes.

Eva Tronelius

Eva är beteendevetare och diplomerad psykosyntesterapeut och coach. Eva har en bakgrund från diverse olika HR funktioner och roller inom olika företag och senast som konsult inom detta område. Hon är en erfaren samtals-terapeut och coach som lägger stort värde och fokus på att inkludera hela människan med såväl kropp, tanke, själ och känslor.

Ann Thörnblad

Ann är journalist, författare och diplomerad psykosyntesterapeut. Hon arbetar främst gentemot värdebaserade organisationer och har skrivit böcker om ledarskap såväl som existentiella frågor. Hon är också en erfaren kursledare och tror på orden som befriare och förmåga att förändra.



Psykosyntes
teamet

Psykosyntesteamet

Vi är ett team bestående av 15 terapeuter, handledare och coacher som erbjuder flera, olika kompetenser. Vi arbetar med väl beprövade tekniker men följer också den moderna forskningen.

Hur lär jag mig att leva med stress?

- att hantera stress i vardagen



Att lära sig hantera stress i vardagen kan vara skillnaden mellan ett meningsfullt liv och ett liv dränerat på mening.

”Hur lär jag mig att leva med stress - att hantera stress i vardagen”

är en utbildning som bygger på en väl beprövad metod som kallas för ACT - Acceptance and Commitment therapy. ACT hjälper dig att öka den psykologiska flexibiliteten - d v s att bli bättre på att leva i nuet och agera i enlighet med det du tycker är viktigt och värdefullt. ACT-metoden hjälper dig också att hantera tankar och känslor som skapar inre och yttre stress.

Syfte med utbildningen

Att få en större förståelse för vad stress innebär, hur den uppkommer och vilka konsekvenser det får för mitt arbets- och privatliv. Hur påverkar den kroppen på kort och lång sikt?

Öka medvetenheten om ditt eget beteende, tankar och känslor och hur de påverkar din livskvalitet och effektivitet i arbetet. Hur kan jag tolka signalerna och ta kontrollen över stressen?

Att bryta invanda mönster - men också utveckla ett mer accepterande förhållningssätt till det som skapar stress. Insikt i vilka värden och vilka ändamålsenliga handlingar du vill uppnå.

Upplägg vid varje träff

Varje träff är tre timmar och vi ses vid tre tillfällen. Vi kommer att varva teori, praktik och Mindfulness-övningar för att öka närvaron i vardagen och därmed kunna handskas med stress på ett konstruktivt sätt. Vi kommer också arbeta praktiskt med övningar som tillför en högre medvetenhet om ur vi betar oss och som hjälper dig att förändra destruktiva tankemönster.

Det finns tre saker som särskilt stressar oss människor. Saker eller situationer som är nya, oförutsägbara eller som vi inte kan påverka.

”Det är inte stressen som dödar oss utan hur vi väljer att reagera på den.”

Träff 1 - Vad är stress?

Vad är stress och vilka situationer stressar oss? Hur förhåller vi oss till stress? Ska vi acceptera eller förändra? Vilka är våra typiska reaktioner och försvarsmekanismer vid stress?

Hjärnan och hur den fysiska kroppen påverkas. Vad sker med oss i en stressad situation?

Skillnaden mellan yttre och inre stress. Kontroll versus acceptans
Defusionstekniker - hur du skapar en distans till dina tankar

Träff 2 - Värderingar och att sätta upp värdebaserade mål

Vad är viktigt i mitt liv? Vad är värderingar och varför är de viktiga?
Vilka är mina kärnvärden? Du får hjälp med att välja tre kärnvärden som du vill ska komma till praktiskt uttryck

Sätta upp värdebaserade mål – att gå till handling och agera

Träff 3 - Acceptans och självmedkänsla

Acceptanstekniker -vad acceptans handlar om - acceptans är inte att vara passiv utan snarare att ”gilla läget” och agera utifrån det
Hur jag kan hantera mentala hinder - och agera i enlighet med mina värderingar

Självmedkänsla - att bli vän med sig själv

Sammanfattning

Återkoppling

Mellan varje tillfälle kommer vi att dela ut hemläxor för att hjälpa dig att skapa en större balans i vardagen och öva på nya beteenden som reducerar stress.

Efter slutförd utbildning erbjuder Psykosyntesteamet dessutom varje deltagare ett coachingtillfälle med möjlighet att prata igenom sin situation och följa upp de nya verktygen och kunskaperna.