



Oslo

Rask psykisk helsehjelp (RPH) i bydel Alna

Kurs i ACT - mestre stress og fremme helse

Kurset er basert på ny forskning om stress og trivsel. Du vil lære konkrete verktøy for å håndtere stressreaksjoner, skape et liv i bedre balanse, og å leve livet ditt i harmoni med livsverdiene dine. Innholdet er en blanding av teori og erfaringsbaserte øvelser.

Følgende spørsmål skal vi jobbe med:

- Hva er stress og hva skjer i kroppen når vi stresser?
- Hvordan skal vi forholde oss til stress som er uunngåelig i vårt daglige liv?
- Hva bør vi akseptere og hva kan vi forandre?
- Hva synes jeg er viktig og hva skal mitt liv stå for?
- Hvordan kan vi forhindre depresjon eller utmattelsesdepresjon?

