

Ny utbildning!
(Pilotprogram för dig som läst hos oss tidigare.)



Kursplan: Framtid efter utmattning



Månad 1

UPPVARVNING

I e-boken

Kapitel 1: Vad är utmattning? Fyra faser i processen.

Kapitel 2: Röster om utmattning.

Kapitel 3: Positiv, negativ och skadlig stress samt ledarskapets betydelse.

I gruppen på Teams/Zoom

Övning 1: Ni presenterar er.

Övning 2: Kartlägga, känna igen och ta bort stressorer.

Övning 3: Balans i tillvaron.

Filmer

Välkommen! (+ Att arbeta med din och andras stress.)

Sårbarhetsmodellen.

Handledning 1 (i grupp)

Kartlägga, känna igen och ta bort stressorer. Balans i tillvaron.

Månad 2

KAOS

I e-boken

Kapitel 4: Stress- och sårbarhetsmodellen.

Kapitel 5: Basomhändertagandet och vad händer i det akuta skeendet?

Kapitel 6: Olika känslor. Använda känslokompassen som guide.

I gruppen på Teams/Zoom

Övning 4: Sårbarhetsmodellen

Övning 5: Var sitter stressen?

Övning 6: Känslokompassen.

Filmer

Känslokompassen.

Handledning 2 (i grupp)

Sårbarhetsmodellen



Månad 3

ÅTERHÄMTNING

I e-boken

Kapitel 7: Att säga nej och sätta gränser.

Kapitel 8: Babysteps, vikten av delmål.

Kapitel 9: Krav och utmaningar – hitta balans.

Kapitel 10: Inför ditt utforskande samtal med Kristina. Motivation och förväntningar.

I gruppen på Teams/Zoom

Övning 7: Få balans i ditt liv.

Övning 8: Sätt gränser!

Filmer

Konsten att sätta gränser!

Kristina berättar inför ditt möte med henne.

Handledning 3 (i grupp)

Hitta balans och sätta gränser.

Möte med Kristina (individuellt)

Vi kartlägger vad just du behöver.

Månad 4

NYORIENTERING

I e-boken

Kapitel 11: Acceptans eller identitetskris?

Kapitel 12: Måste det alltid vara toppen?

Kapitel 13: Vidmakthållande strategier, yttre strukturer.

Kapitel 14: Och nu då?

I gruppen på Teams/Zoom

Övning 9: Kan du acceptera?

Filmer

Och nu då?

Handledning 4 (i grupp)

Acceptans.

Ca två månader senare...

Handledning 5 (i grupp)

Uppföljning.

Kursplanen är preliminär.



Distansutbildningen *Framtid efter utmattning* vänder sig till dig som möter ett av vår tids stora gissel: utmattning. En kronisk trötthet som inte går att vila bort och som gör det svårt att sköta familjeliv, fritid och arbete. Tanken är att du ska se signaler på hotande utmattning och kunna vidta lämpliga åtgärder. Detta kan vara för din egen skull eller för att hjälpa någon annan, privat eller i arbetet.



Handledare Kristina Sigvardson, leg psykolog och leg psykoterapeut, har lång erfarenhet av att hjälpa klienter med utmattningssyndrom i sitt arbete för Region Skåne. Hon har dessutom egen erfarenhet av vad det vill säga att kämpa mot en fullteknad allmanacka. Som deltagare i *Framtid efter utmattning* möter du Kristina på egen hand, via nätet, för ca 60 minuters utforskande samtal samt vid de fyra gruppövningarna. Kristina driver privat samtalsmottagning i Malmö.

Kursstart 31 oktober!*

Anmäl dig på:

www.e-Universitetet.se

