

Ny utbildning!
(Nu med allmän kursstart våren 2025.)



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.)

Röster om utmattning.

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.

Sårbarhetsmodellen.

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)

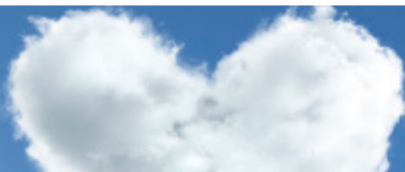
Acceptans.

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 trötthet som inte går att vila bort och som stör familjeliv, fritid och arbete. Tanken är att du ska se signaler på hotande utmattning, vidta lämpliga åtgärder och skapa en väg bort från destruktiva tanke-mönster – för din egen skull eller för att hjälpa någon annan.



Handledare Kristina Sigvardson, leg psykolog och psykoterapeut, har lång erfarenhet av att hjälpa klienter med utmattningssyndrom. Hon vet dessutom själv hur det är att kämpa mot en fulltecknad allmanacka. Som deltagare i *Framtid efter utmattning* möter du Kristina för ca 60 minuters utforskande samtal på egen hand samt vid fem workshops där även e-Universitetets medgrundare Olof Neergaard medverkar. Olof är fil kand samt tidigare reporter och skribent.

Kursstart våren 2025!*

Anmäl dig på:
www.e-Universitetet.se

14 995 kr
inkl moms**