

Ny utbildning!
(Flera allmänna kursstartar under 2025.)

Kursplan: Framtid efter utmattning



Månad 1

UPPVARVNING

I e-boken

Vad är utmattning? Fyra faser i processen.

Röster om utmattning.

Positiv, negativ och skadlig stress samt ledarskapets betydelse.

Samtalsmetodikern GROW.

I verktygslådan.

I gruppen på Teams/Zoom

Uppgifter:

Fura, flygplansvinge eller litet vindpinat träd?

Utmattning du mött.

Balans med stressorer.

Chefer och ledare.

Hur länge ska man härda ut?

Driva ett GROW-samtal.

Filmer

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

Workshop 1 (i grupp)

GROW hjälper dig att fokusera och driva ett samtal.

Workshop 2 (i grupp)

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

Månad 2

KAOS

I e-boken

Stress- och sårbarhetsmodellen.

Basomhändertagandet och vad händer i det akuta skeendet?

Olika känslor. Använda känslolokompassen som guide.

I verktygslådan.

I gruppen på Teams/Zoom

Stressad av AI?

ORKA baby steps.

När det blir för mycket.

Starka känslor eller..?

Filmer

Sårbarhetsmodellen.

Workshop 3 (i grupp)

Sårbarhetsmodellen



Månad 3

ÅTERHÄMTNING

I e-boken

Att säga nej och sätta gränser.
Babysteps, vikten av delmål.
Krav och utmaningar -
hitta balans.
Inför ditt utforskande samtal med
Kristina.
I verktygslådan.

I gruppen på Teams/Zoom

Säg nej lätt.
Sätta gränser!
Din bocka av-lista.

Filmer

Kristina berättar inför ditt möte
med henne.

Workshop 4 (i grupp)

Hitta balans och sätta gränser.

Möte med Kristina (individuellt)

Ni kartlägger vad just du behöver.

Månad 4

NYORIENTERING

I e-boken

Acceptans eller identitetskris?
Måste det alltid vara toppen?
Vidmakthållande strategier, yttre
strukturer.
Och nu då?
I verktygslådan.

I gruppen på Teams/Zoom

Kan du acceptera?

Workshop 5 (i grupp)

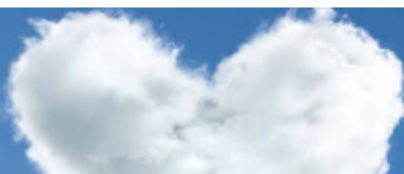
Acceptans.

Ca två månader senare...

Workshop 6 (i grupp)

Uppföljning.

Kursplanen är preliminär.



Distansutbildningen *Framtid efter utmattning* vänder sig till dig som möter ett av vår tids stora gissel: utmattningssyndrom. En trötthet som inte går att vila bort och som stör familjeliv, fritid och arbete. Kursens innehåll hjälper dig att identifiera tecken på hotande utmattning, vidta lämpliga åtgärder och skapa en väg bort från destruktiva tankemönster och beteenden – för din egen skull eller för att hjälpa någon annan.



Handledare Kristina Sigvardson, leg psykolog och leg psykoterapeut, har drygt 20 års erfarenhet av att hjälpa klienter med utmattningssyndrom. Hon vet dessutom själv hur det är att kämpa mot en fulltecknad almanacka. Som deltagare i *Framtid efter utmattning* möter du Kristina för ca 60 minuters utforskande samtal på egen hand samt vid sex workshops där även e-Universitetets medgrundare Olof Neergaard medverkar. Olof är fil kand samt tidigare reporter och skribent.

Kursstart 2025!*

Läs mer på:

www.e-Universitetet.se

14 995 kr
inkl moms**