

REHABILITERINGSPROGRAM I STRESSPREVENTION OCH STRESSHANTERING

Syfte

Rehabiliteringsprogrammet för stressprevention och stresshantering riktar sig till dem som önskar leva ett liv i balans där de utifrån sina unika förutsättningar gör aktiva val i både arbetsliv och privatliv. Fokus ligger på att genom kunskap inom stress/belastning, återhämtning och beteendeförändringar ge verktyg för att hålla god balans över tid. Programmet passar dem som vill arbeta med sin stressrelaterade ohälsa och må bra på lång sikt men även de som är i rehabilitering på grund av stress och utmattnings.

Upplägg

Vi ses under 10 tillfällen (2 h/tillfälle), ca 10 deltagare i varje grupp.

Deltagarantalet i gruppen är litet för att kunna anpassa innehållet efter deltagarnas unika behov. Basen i programmet är KBT med fokus på ACT, där teori varvas med praktiska övningar och självreflektion. Varje tillfälle inleds med en kort närvaroövning samt återkoppling från senaste kurstillfället. Efter avslut får deltagarna behålla allt material vi jobbat med under rehabiliteringsperioden.

Målgrupp

Medarbetare med upplevd ohälsa till följd av stressproblematik i behov av rehabiliteringsinsatser.

Teman vi jobbar med under programmet:

- Stress– fysiologi/psykologi. Psykoedukation kring stress utifrån kroppens funktioner och reaktioner. Vad är stress?
- Kartläggning av egna stressorer genom bland annat arbetsverktyget livshjulet.
- Återhämtning – vikten av återhämtning, Vad är återhämtning och hur hittar man sin egen återhämtning i vardagen.
- Koppling mellan tankar/känslor/handling vad gäller oro och stress.
- Balans i vardagen, hur hittar jag min egen balans och bibehåller den över tid.
- Medvetenhet och ökad närvaro – hur jobbar jag med medveten närvaro i min vardag utifrån min egen livssituation. Vi jobbar gemensamt med mindfulnessövningar.

- Stresshantering - lära känna sina egna reaktioner på stress och identifiera stressorer. Vi arbetar tillsammans med konkreta verktyg för att undvika överbelastning över tid.
- Självmhäändertagande – Vad är självomhäändertagande för mig och hur tillämpar jag det i min vardag.
- Vidmakthållande av goda rutiner samt hur jobbar jag vidare på egen hand för att upprätthålla en bättre psykisk hälsa på sikt. Vidmakthållandeplan upprättas.
- Återträff efter ca 4 veckor. Hur fungerar vidmakthållandeplanen. Repetition och återblick på programmets innehåll och den egna utvecklingen.