

Vägen ut ur utmattning

Du har blivit inbokad på kursen Vägen ut ur utmattning, en kurs på 9 tillfällen som riktar sig till dig som överbelastat dig en längre period och utvecklat eller riskerar att utveckla utmattningssyndrom.

Under kursen följer vi boken Vägen ur utmattningssyndrom - Hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av ACT och KBT, skriven av Giorgio Grossi & Kerstin Jedin. Kursen och boken bygger på KBT, kognitiv beteendeterapi och ACT, Acceptance and Commitment Therapy, som har visat sig ha god evidens för utmattningssyndrom. Boken guidar dig till lämpliga övningar att göra på egen hand.

Du som deltagare förväntas arbeta med boken och dess innehåll på egen hand mellan träffarna. På träffarna ges en teoretisk fördjupning om stress, utmattning och framtidsmöjligheter samt tid till reflektion och möjlighet att dela med sig av sina upplevelser.

Inför kursen

Innan kursen startar behöver du ha köpt in boken Vägen ur utmattningssyndrom av Grossi och Jedin. Du behöver inte ha läst något ur boken innan kursstart.

Vänligen se det andra brevet för tid. Det är samma tid och dag som gäller under hela kursen.

Plats

Kursen kommer att hållas i Ålidhems hälsocentrals lokaler på Tvistevägen 48C. I entrén finns det skyltar som hjälper dig att hitta rätt. Möjlighet till parkering finns utanför byggnaden.

Avboka tid

Kan du inte delta på en träff måste du meddela detta genom att ringa vår avbokningstelefon 090-785 44 58. Du måste avboka senast klockan 15:00 dagen innan tillfället för att undvika avgift. Om du är sjuk eller har tydliga förkylningssyndrom är det viktigt att du avbokar.

Om du inte vill eller kan delta i kursen ber vi dig att meddela detta så fort som möjligt så att din plats kan gå till en annan.

Med vänlig hälsning

Mikael Falck, leg. psykolog

Ålidhems Hälsocentral