



Hälsobolagets förebyggande och återgångsprogram

- För dig innan, under, eller efter en sjukskrivning för hållbart arbetsliv och ett liv i balans.

- För dig som är på gränsen till - och vill förebygga en sjukskrivning.
- För dig som är sjukkriven och vill erhålla en hållbar arbetsåtergång.
- För dig som nyligen kommit tillbaka i arbete efter en sjukskrivningsperiod.

Innehåll:

- **Stress**
Om Stressfysiologi, stressbeteende och reaktioner, stresshantering
- **Mindfulness i hjärnan**
Om medveten närvaro, att rikta sin uppmärksamhet, mindfulnessövningar
- **Återhämtning, trötthet och sömn**
Om 4 olika tröttheter, sömnhygien och sömnstrategier.
- **Kroppskännedom**
Om konsten att kunna njuta av sin kropp i både rörelse och vila. Lära känna kroppens signaler.
- **Mat/kost**
Om måltidsorientering, matens betydelse för vår hälsa
- **Smärta**
Om smärtbeteende, att leva med smärta
- **Rörelselust**
Om rörelsens betydelse för vårt välbefinnande och om hur skapa träningsglädje
- **Mental träning med positiv psykologi**
Om tankens makt, acceptans, hjärnstyrka
- **Uppföljning**
Utvärdering, vidmakthållandeplan

Metod:

Stresshantering utifrån ACT/KBT





Programmet riktar sig till dig som jobbar inom både näringsliv och kommun.

Pris

Enligt offert

För mer information om Hälsobolagets förebyggande och återgångsprogram:

Kontakta Åsa Bjerdén, Operativ chef. Ring 0771-35 43 30 eller maila till asa.bjerdén@halsobolaget.se