



VARNINGSSIGNALER OCH STRESSHANTERING

24 MARS 2020

Stress är ett utbrett och växande problem i dagens samhälle och som är en av flera faktorer som påverkar den psykiska hälsan. Hur kan du lokalisera dina stressfaktorer? Hur minskar du stressnivån? Och hur kan du bäst återhämta dig?

Under kursen får du lära dig mer om vad stress är och hur den påverkar oss psykisk, fysisk och beteendemässigt både på kort och lång sikt. Du får lära dig känna igen de varningssignaler som du behöver se upp med och att identifiera de möjligheter till återhämtning som finns i ditt liv. Vidare kommer du att få öva på en rad tekniker hämtade från bland annat Acceptance and Commitment Therapy (ACT) i syfte att hantera stress och prioritera återhämtning på ett bättre sätt.

FÖRELÄSARE

Giorgio Grossi,
beteendevetare,
leg psykoterapeut
och docent i
medicinsk psykologi



Giorgio har mångårig erfarenhet av stressforskning och av psykoterapeutisk behandling av patienter med stressrelaterade psykiska besvär. Förutom att vara en uppskattad föreläsare är han också författare till flera böcker varav *Vägen ur utmattningssyndrom* (Natur och Kultur, 2018) skriven med kollegan Kerstin Jeding är den senaste.



Enklast anmäler du dig på
www.expomedica.se

Tid: 24 mars 2020 kl: 09.00–16.00 Registrering från kl: 08.30

Plats: 7A Odenplan, Norrtullsgatan 6, Stockholm

Pris: Gå 5 betala för 4 (1996 kr) Ordinarie 2495 kr exkl. moms

Målgrupp: Kursen vänder sig till dig som utsätts för stressfaktorer eller upplever varningssignaler i din arbetsroll, kanske även i kombination med ditt privatliv.

EXPO MEDICA

Anmäl dig redan idag!
www.expomedica.se



Enklast anmäler du dig på www.expomedica.se

- ☐ Ja tack! Jag anmäler mig till *Varningssignaler och stresshantering* den 24 mars 2020, kl 09.00–16.00.
Registrering från 08.30. Plats: 7A Odenplan, Norrtullsgatan 6, Stockholm

Kursavgift: Gå 5 betala för 4 (1996kr) Ordinarie 2495 kr per person exkl moms.

I KURSAVGIFTEN INGÅR: lunch, förmiddags- och eftermiddagsfika samt kursintyg.

KUNDUPPGIFTER

Företag/organisation		Adress
Postnummer	Ort	Organisationsnummer
Kontaktperson/beställare		E-post

FAKTURERINGSADRESS (OM ANNAN ÄN OVANSTÅENDE)

Företag/organisation		Adress
Postnummer	Ort	Organisationsnummer
Ev. kostnadsställe/inköpsnummer		Fakturareferens

DELTAGARUPPGIFTER

Namn, deltagare 1 (Kontaktperson)		Namn, deltagare 2
Titel/yrke		Titel/yrke
E-post		E-post
Specialkost eller övrig information		Specialkost eller övrig information

ANMÄLAN OCH INFORMATION:

www.expomedica.se
info@expomedica.se
08- 23 73 10

Expo Medica, Krusegatan 19, 205 05 Malmö

- ☐ Expo Medica skickar information om nya kurser via e-post.
Kryssa i rutan om du vill ha denna service.

Allmän information: Anmälan är bindande, platsen kan dock överlåtas till annan person. Antalet platser på varje utbildning är begränsade. Arrangören organiserar utbildningen och tar inget ansvar därutöver. Deltagaren ansvarar själv för att de kunskaper som förmedlas tillämpas i enlighet med vederbörandes personliga medicinalansvar och behörighet, samt i enlighet med tillämpningslandets gällande regler för behandling och vård etc. Varje föreläsare ansvarar själv för sitt kursinnehåll. Arrangören förbehåller sig rätten att ställa in aviserad utbildning vid otillräckligt deltagarantal eller om omständigheter i övrigt så påkallar.

HAR DU FRÅGOR KRING UTBILDNINGEN?
KONTAKTA OSS GÄRNA PÅ TELEFON 08-23 73 10

EXPO MEDICA