



Webinar om stresshantering och psykiskt välmående

I höstas bjöd vi in till ett lokalt seminarium om olika metoder för att förebygga och hantera stress och psykisk ohälsa. Mötet blev snabbt fulltecknat och utvärderingen visade på ett stort behov av att lyfta de här frågorna mer.

Därför erbjuder vi nu en kostnadsfri digital föreläsning med Björn Rudman. Björn är terapeut, författare och föreläsare med lång erfarenhet av att hjälpa lantbrukare och egenföretagare med att må bättre. Både genom metoder för att förebygga ohälsa och även sätt att tänka och agera för den som redan fastnat i svår utmattning eller helt enkelt har svårt att se vägen framåt.

Ur programmet:

- » Varför känns det som det gör?
- » Beteendemönster och vanor – varför agerar vi som tidigare generationer?
- » Återhämtningens roll – varför räcker det inte att bara sova?
- » **Praktiska redskap för att hantera stress och oro.**
- » **En strukturerad metod för återhämtning som fungerar långsiktigt.** Användning av årshjul för att skapa översikt och struktur i verksamheten.
- » Budgetmallar för ekonomisk planering och stabilitet.

För dig som deltog på det lokala seminariet i höstas är de tre första punkterna repetition och övriga punkter helt nya. För dig som inte lyssnat på Björn Rudman tidigare så är programmet en stegvis guide för att förstå varför det kan gå fel och vad som krävs för att vända situationen till en positiv spiral med bättre mående.

Om Björn Rudman

Björn är författare till "Boken om Ont" och "Det är inte ditt fel att du är trött". Han är står bakom podcasten "Stress och utmattning" och har som terapeut hjälpt hundratals personer med att hantera alltifrån stress till ADHD-relaterade frågor och psykisk ohälsa. Med en kombination av personliga erfarenheter och professionell expertis kan han ge handfasta råd för att förändra situationen.

Tid och plats

Direktsänd föreläsning via webben 27 februari klockan 13.00-16.10.

Anmäl dig här

Vid anmälan får du instruktioner för hur du ska gå tillväga för att se föreläsningen.

OBS: För dig som bor i närheten av V reta Kloster erbjuder vi också en lokal med möjlighet att titta gemensamt på en stor skärm. Anmäl i så fall intresse till helena.wiklund@lfostgota.se och skriv "Rudman" i ärenderaden.