

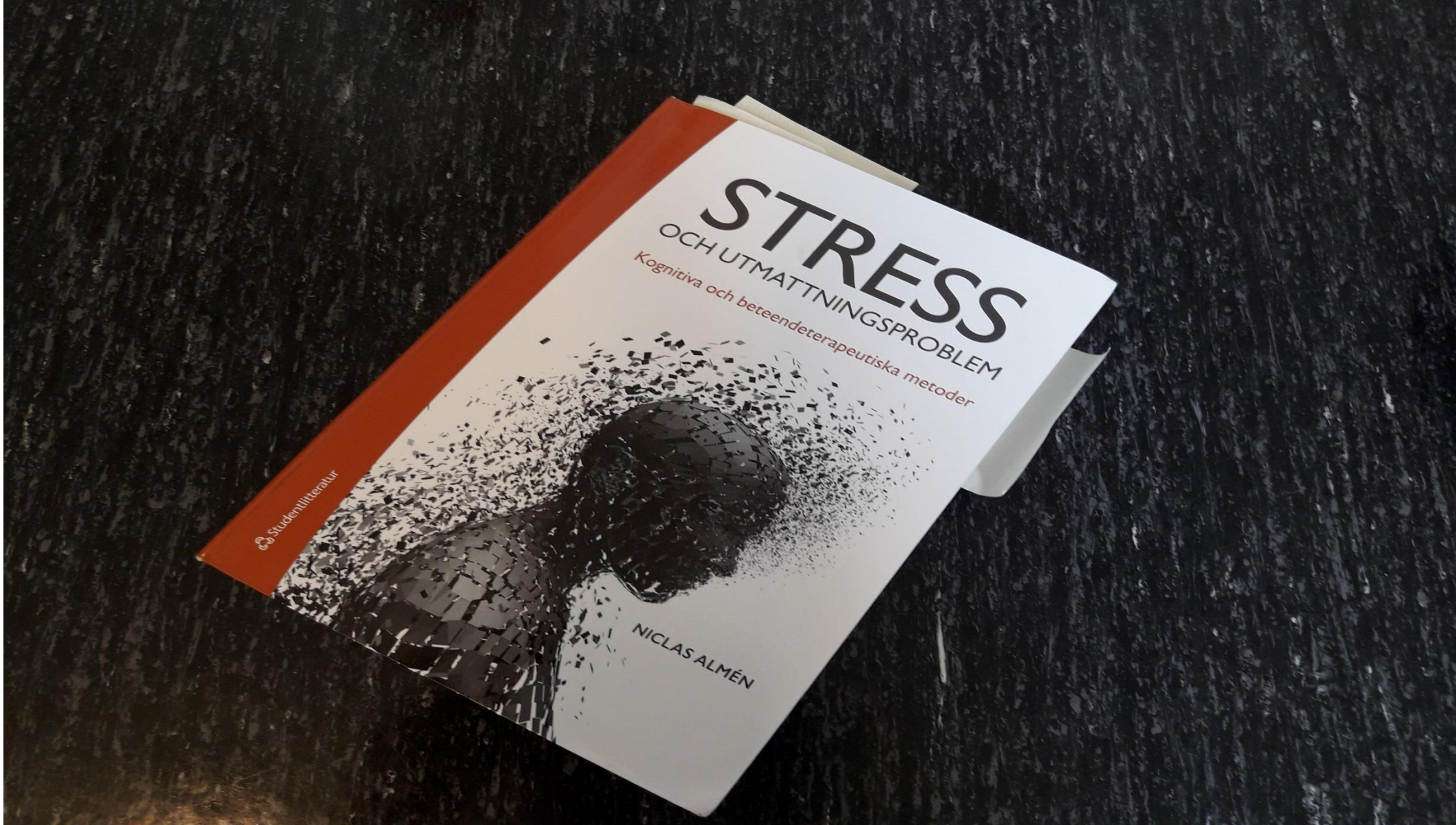
”FORMA EN HÅLLBAR LIVSRYTM”

- CITYPRAKTIKEN

Nina Leib, KBT-terapeut och leg Fysioterapeut

Liselotte Lökken Svärd, Socionom och leg Psykoterapeut





Studentlitteratur

NICLAS ALMÉN

STRESS

OCH UTMATTNINGSPROBLEM

Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder

LEKTIONSÖVERSIKT

1. Psykoedukation; Stress

2. Återhämtning

3. Personliga mål

4. Sömn

5. Idealdygn

6. Vidmakthållande

7. Leva i linje med dina värderingar

”LESS IS MORE”

GRUPPBEHANDLING

Vår erfarenhet är att gruppbehandling är väldigt bra för målgruppen



SÅ KOM DET EN PANDEMI...

Digital version

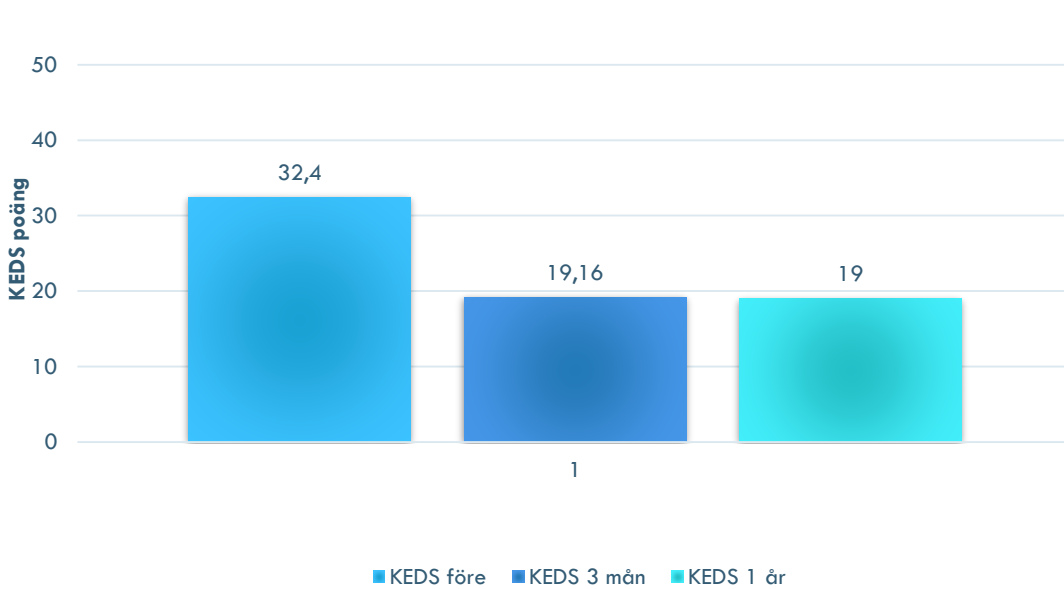
Mottagningsbesök via Cosmic videolänk

En ny Youtube-kanal

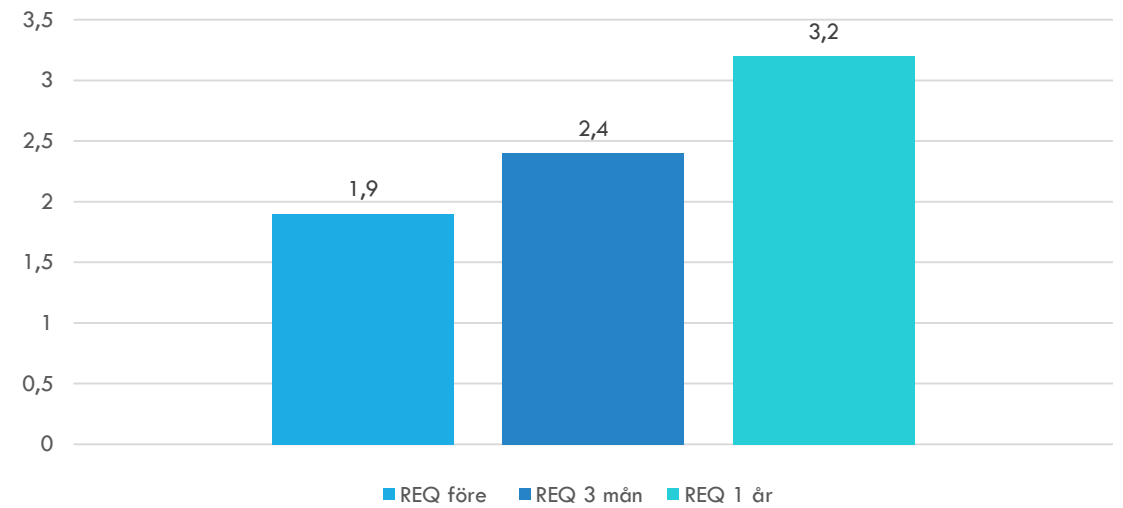


RESULTAT

KEDS före och efter behandlingsinsats



REQ före och efter behandlingsinsats



PLAN

